

lunes martes miercoles jueves viernes sábado domingo

DESAYUNO						
café o té	café o té	café o té	café o té	café o té	café o té	café o té
cereales integrales (tipo musli)	pan integral	huevos fritos	cereales	pan integral	huevos fritos	muffins de zanahoria
leche semi desnatada	mermelada		leche semi desnatada	compota de manzana		

COMIDA						
ensalada verde	lentejas	flan de verduras	ensalada verde	guisantes con jamón	lasaña de verduras	berenjenas rellenas
bistec	pechuga de pollo	pescado	cuscus de verduras	carne asada	pescado	pollo asado
judías verdes salteadas	espinacas con nata	quinoa	boulgour	ratatouille	verduras	ensalada verde

CENA						
Sopa de verduras	tomates rellenos	ensalada	tortilla de calabacín	sepia a la plancha	ibéricos	sopa de verduras
Espaguetti salsa de tomate	verduras a la plancha	judías blancas al tomate	puré de brécol gratinado	curry de verduras, arroz basmati	tapas : tortilla de espinacas, pinchos(sin pan), champiñones al ajillo,alcachofa salteada, pimientos del padron, gambas, choricillos...	tagine de garbanzos

Postres : yogúr, queso (sin pan!), o café con un trocito de chocolate a 70% de cacao.