

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	1 taza de leche desnatada + café (opcional) 5 biscotes integrales con 3 lonchas de fiambre de pechuga de pollo	1 yogur desnatado 2 rebanadas peq. de pan integral con 3 lonchas de jamón cocido	1 taza de leche desnatada + café (opcional) 5 biscotes integrales con 3 lonchas de fiambre de pechuga de pollo	1 yogur desnatado 2 rebanadas peq. de pan integral con 3 lonchas de jamón cocido	1 taza de leche desnatada + café (opcional) 5 biscotes integrales con 3 lonchas de fiambre de pechuga de pollo	1 taza de leche desnatada + café (opcional) 1 tostada con tomate triturado + zumo de naranja	1 taza de leche desnatada + café (opcional) 1 tostada con mantequilla y mermelada + zumo de naranja
Almuerzo	1 rodaja de piña	1 manzana	1 rodaja de piña	1 manzana	1 rodaja de piña	1 infusión	1 infusión
Comida	1 plato de espinacas salteadas 1 filete de ternera + 1 patata mediana cocida 1 manzana	1 plato de lentejas estofadas 2 rebanadas de pan integral cerezas	½ plato de ensalada de pasta ½ rueda de bonito a la plancha 1 pera	3 alcachofas salteadas 1 muslo de pollo sin piel al horno 2 rebanadas de pan integral 1 rodaja de piña	1 plato de guisantes con jamón y huevo 2 rebanadas de pan integral cerezas	1 plato de judías verdes Dorada al horno 2 rebanadas de pan integral 2 mandarinas	1 taza de gazpacho andaluz Conejo al ajillo 1 pera
Merienda	1 yogur desnatado	1 tarrina de queso fresco desnatado	1 yogur desnatado	1 tarrina de queso fresco desnatado	1 yogur desnatado	4 – 6 nueces	4 – 6 nueces
Cena	Ensalada: ½ pepino Y tomate 1 filete de lenguado a la plancha 2 rebanadas de pan integral	1 plato de crema de zanahorias 2 filetes de pechuga de pollo a la plancha 2 rebanadas de pan integral 1 yogur desnatado	Revuelto de gulas y gambas 2 rebanadas de pan integral 1 yogur desnatado	Ensalada: lechuga, 1 tomate mediano, 6 palitos de summi, 1 tarrina de queso fresco desnatado 2 rebanadas de pan integral	1 trozo de bacalao fresco al papillote con pimientos rojos, cebolla 2 rebanadas de pan integral	Revuelto de jamón y champiñones 2 rebanadas de pan integral 1 yogur desnatado	Sándwich de pollo: 2 rebanadas de pan integral con 1 filete de pollo con pimientos rojos y tomate

Lista de la compra

Yogures desnatados, queso fresco desnatado (tarrina), leche desnatada, pan integral, biscotes integrales, jamón york, fiambre de pechuga de pollo, zumo de naranja, mantequilla, mermelada, espinacas, guisantes, alcachofas, judías verdes, filete de ternera, pechugas de pollo, muslo de pollo, bonito, dorada, bacalao, palitos summi, gulas, gambas, lenguado, arroz, macarrones, huevos, patatas, lentejas, champiñones, cebollas, ajos, zanahorias, pimientos rojo y verde, pepinos, tomates, endivias, lechuga, piña, manzanas, peras, mandarinas, cerezas.