

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	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 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
Almuerzo	1 rodaja de piña	1 manzana	1 rodaja de piña	1 manzana	1 rodaja de piña	1 manzana	1 rodaja de piña
Comida	1 plato de espinacas salteadas 2 ruedas de lomo de cerdo + 1 patata mediana cocida 1 manzana	½ plato de lentejas con zanahoria y cebolla 2 rebanadas de pan integral 2 ciruelas	½ plato de macarrones con tomate natural y champiñones 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	½ plato de guisantes con ½ zanahoria y 5 champiñones 2 rebanadas de pan integral 5 fresas	1 plato de coliflor al vapor 1 rueda de pez espada 2 rebanadas de pan integral 2 mandarinas	Paella de pescado: ½ plato de arroz, pimiento verde, ½ cebolla, 5 almejas y 6 anillas de calamar Uvas blancas
Merienda	1 tarrina de queso fresco desnatado	1 yogur desnatado	1 tarrina de queso fresco desnatado	1 yogur desnatado	1 tarrina de queso fresco desnatado	1 yogur desnatado	1 tarrina de queso fresco desnatado
Cena	1 trozo de bacalao fresco al papillote con pimientos rojos, cebolla 2 rebanadas de pan integral 1 yogur desnatado	1 plato de crema de zanahorias 2 filetes de pechuga de pollo a la plancha 2 rebanadas de pan integral 1 yogur desnatado	Tortilla de 2 huevos y medio calabacín 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	Ensalada: ½ pepino Y tomate 1 filete de lenguado a la plancha 2 rebanadas de pan integral 1 yogur desnatado	Ensalada de endivias Tortilla francesa con dos huevos 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, pan de molde, jamón york, fiambre de pechuga de pollo, espinacas, guisantes, alcachofas, coliflor, lomo de cerdo, pechugas de pollo, muslo de pollo, bonito, pez espada, bacalao, almejas, calamar, palitos summi, lenguado, arroz, macarrones, huevos, patatas, lentejas, cebollas, zanahorias, pimientos rojo y verde, pepinos, tomates, endivias, lechuga, piña, manzanas, peras, ciruelas, uvas.