

	Desayuno	Media Mañana	Comida	Merienda	Cena
L	Leche desnatada Café Tostadas con tomate sin aceite	Una fruta	Ensalada Estofado de carne Pan Fruta	Dos yogures desnatados edulcorados	Espinacas rehogadas Huevo escalfado Pan y Fruta
M	Zumo de 2 naranjas Café Tostadas con mermelada light	Dos yogures naturales edulcorados	Ensalada Potaje de garbanzos con espinacas Pan, fruta	Dos yogures desnatados edulcorados	Patata hervida Pechuga de pollo a la plancha Pan, fruta
X	Café y 2 yogures desnatados Tostadas con mermelada light	Una fruta	Ensalada Espaguetis con queso rallado y tomate Pan, fruta	Dos yogures desnatados edulcorados	Sopa de verduras Lenguado o gallo a la plancha Pan y fruta
J	Leche desnatada Café Cereales integrales 30 gramos	Una fruta	Ensalada Lentejas estofadas con arroz blanco Pan, fruta	Dos yogures desnatados edulcorados	Coles de Bruselas con jamón Tortilla a la francesa Pan y fruta
V	Café o té Leche desnatada Tostada con queso philadelphia light	Una fruta	Ensalada Patatas con bacalao Pan, fruta	Dos yogures desnatados edulcorados	Judías verdes Filete de ternera a la plancha Pan y fruta
S	Leche desnatada Café Cuatro galletas María	Una fruta	Ensalada Alubias con chorizo Pan, fruta	Dos yogures desnatados edulcorados	Puré de calabaza Dorada, lubina o merluza a la plancha Pan y fruta
D	Café con 2 yogures desnatados con 30 g de cereales All-Bran	Una fruta	Ensalada Arroz con pollo Pan, fruta	Dos yogures desnatados edulcorados	Consomé Patata hervida con huevo duro y atún Pan y fruta