

	Desayuno	Media Mañana	Comida	Merienda	Cena
L	Leche desnatada Café Tostadas con tomate sin aceite	Una fruta	Ensalada Guiso de patata y carne Pan y fruta	Dos yogures desnatados edulcorados	Espinacas Merluza a la plancha Pan Fruta
M	Zumodenaranja Café Tostada con mermelada light	Una fruta	Ensalada Potaje de garbanzos Pan Fruta	Dos yogures desnatados edulcorados	Coliflor rehogada Huevo escalfado Pan Fruta
X	Café o té y dos yogures desnatados Tostada con mermelada light	Una fruta	Ensalada Espaguetis boloñesa Pan Fruta	Dos yogures desnatados edulcorados	Menestra de verduras Carne a la plancha Pan Fruta
J	Leche desnatada Café Cereales integrales 30 gramos	Una fruta	Ensalada Albóndigas de carne Pan Fruta	Dos yogures desnatados edulcorados	Sopa de cebolla Lenguado a la plancha Pan Fruta
V	Café o té Leche desnatada Tostada con queso Philadelphia light	Una fruta	Ensalada Arroz con habichuelas Pan Fruta	Dos yogures desnatados edulcorados	Judías verdes Tortilla francesa Pan Fruta
S	Leche desnatada Café Cuatro galletas María	Una fruta	Ensalada Paella de marisco Pan Fruta	Dos yogures desnatados edulcorados	Crema de verduras Pechuga de pollo a la plancha Pan y fruta
D	Café con 2 yogures desnatados con 30 g de cereales All-Bran	Una fruta	Ensalada Asado de carne Pan Fruta	Dos yogures desnatados edulcorados	Puré de verduras Huevo frito Pan Fruta