

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	Tortilla de 2 huevos con espinaca y cebolla picada. 1 café solo o una infusión sin azúcar o con edulcorante. El café, a poder ser, sin leche	Revuelto de 2 huevos con cebolla y atún. 1 café solo o una infusión sin azúcar o con edulcorante. El café, a poder ser, sin leche	Tazón con 4 cucharadas de avena integral cocida, 1 plátano troceado, 6 pasas, 3 nueces, 6 bayas de goji con 1 vaso de leche o de soja	Tortilla de 2 huevos con espinaca y 1 tomate. 1 café solo o una infusión sin azúcar o con edulcorante. El café, a poder ser, sin leche	Revuelto de 2 huevos con cebolla y pimiento. 1 café solo o una infusión sin azúcar o con edulcorante. El café, a poder ser, sin leche	Revuelto de 2 huevos con cebolla y atún. 1 café solo o una infusión sin azúcar o con edulcorante. El café, a poder ser, sin leche	1 yogurt (normal o griego), 3 nueces, medio aguacate y una pieza de fruta. 1 café solo o infusión
ALMUERZO	1 pieza de fruta. 1 café o infusión	1 pieza de fruta y 3 nueces	1 pieza de fruta. 1 café o infusión	1 pieza de fruta y 3 almendras	1 pieza de fruta. 1 café o infusión	1 pieza de fruta	1 trozo de queso
CENA	Filete de jamón a la plancha o salteado con verduras (tipo wok). Ensalada tipo 1	Pescado a la plancha o en papillote con ensalada tipo 3	Ensalada tipo 2	Contramuslo de pollo deshuesado a la plancha, con salteado de pimientos, cebolla y aguacate	Pescado a la plancha o en papillote con ensalada tipo 3	Muslos de pavo al horno con cebolla, pimiento y tomate. Ensalada tipo 1	Guiso conejo a la cazadora. Ensalada tipo 1
DESAYUNO	1 pieza de fruta. 1 café o infusión	1 pieza de fruta y 3 nueces	1 pieza de fruta. 1 café o infusión	1 pieza de fruta y 3 almendras	1 pieza de fruta. 1 café o infusión	1 pieza de fruta	1 trozo de queso
CENA	Pescado a la plancha o en papillote con ensalada tipo 3	Filete a la plancha con ensalada tipo 3	Crema de calabaza y ensalada tipo 1	Pescado a la plancha o en papillote con ensalada tipo 3	Pechuga de pollo a la plancha o salteada con verduras (tipo wok)	Ensalada tipo 2	Tortilla de 2 huevos con verduras