

TODOS LOS DIAS:

Desayuno:

- Zumo natural
- Tostada con tomate, aceite y sal o 30 g de cereales integrales
- 1 café con leche

Almuerzo:

- 1 fruta

Merienda:

- 1 yogur desnatado

Antes de dormir:

- 1 Vaso de leche o yogur desnatado (opcional)

	COMIDA	CENA
LUNES	Ensalada, 2 cazos de olla gitana, 30 g de pan, fruta	Ensalada o verduras, sandwich de pan integral con 30 g de jamón york y 1 loncha de queso
MARTES	2 cazos de ensalada de pasta con atún, jamón york, queso fresco, maíz, y surimi. Fruta	Verduras rehogadas con jamón, 30 g de queso fresco, 2 biscotes
MIERCOLES	Ensalada, dorada al horno (150g) con patatas asadas (180g). Fruta	Verdura con 2 cucharadas de mayonesa light o 1 cucharada de aceite, 30 g de queso fresco.
JUEVES	Ensalada, 150 g de pechuga de pollo a la plancha, 30 g de pan, fruta	Guisantes tiernos con jamon, 2 biscotes
VIERNES	Verdura o ensalada, tortilla (2 huevos) de champiñones, 30 g de pan , fruta	Ensalada, 1 sandwich de pan integral de atún (1 lata) con tomate.
SABADO	Ensalada, 2 cazos de arroz con verduras y pollo, fruta	Libre con moderación
DOMINGO	Ensalada, 2 cazos de codido completo, 30 g de pan, fruta	Hervido , piña o sandía