

Plan Nutricional



L U N E S

DESAYUNO: vaso de leche con tostada con aceite de oliva y tomate

ALMUERZO: bocadillo de atún y olivas

COMIDA: lentejas con verduras y jamón serrano

MERIENDA: yogur natural con pistachos y fresas

CENA: crema de verdura y patata con dorada al horno

M A R T E S

DESAYUNO: yogur natural con cereales integrales y plátano

ALMUERZO: tosta de aguacate y queso fresco

COMIDA: espaguetis con dados de pimiento y cebolla con taquitos de salmón

MERIENDA: vaso de leche con cereales integrales

CENA: menestra de verduras y patata con ternera a la plancha

M I É R C O L E S

DESAYUNO: vaso de leche con tostada con mantequilla

ALMUERZO: bocadillo vegetal (lechuga, tomate y queso fresco)

COMIDA: guisado de patata con zanahoria, calabacín y pollo

MERIENDA: yogur natural con frambuesas y arándanos con nueces

CENA: tosta de tortilla de espinacas y cebolla

J U E V E S

DESAYUNO: yogur natural con manzana y cereales integrales

ALMUERZO: tosta de hummus

COMIDA: ensalada con sopa de pescado con fideos

MERIENDA: vaso de leche con bizcocho casero

CENA: hervido de verdura y patata con pavo en salsa de tomate

V I E R N E S

DESAYUNO: vaso de leche con tostada con queso fresco

ALMUERZO: bocadillo de jamón serrano y tomate

COMIDA: arroz caldoso con pollo y verdura

MERIENDA: yogur natural con semillas y frutos secos

CENA: ensalada de tomate con tortilla de patata

S Á B A D O

DESAYUNO: yogur natural con cereales integrales y pera

ALMUERZO: tosta con crema de cacahuete

COMIDA: lubina con verduras al papillote y patata al horno

MERIENDA: vaso de leche con tosta con aguacate

CENA: hamburguesa completa con queso, lechuga, tomate y cebolla

D O M I N G O

DESAYUNO: vaso de leche con tortitas de plátano y avena

ALMUERZO: tosta con aceite de oliva y sal

COMIDA: ensalada con fideua de marisco

MERIENDA: plátano y fresas con frutos secos

CENA: fajitas de verduras con tiras de pollo