|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Dia | Desayuno | Media Mañana | Comida | Merienda | Cena |
| Lunes | Bebida vegetal  Bocadillo integral de jamón | Plátano  1 puñado de frutos secos | Ensalada de pasta integral  Atún rebozado con sésamo  1 manzana | Yogurt liquido  1 barrita energética | Ensalada de acelga crudas con champiñones y queso de cabra y vinagre de miel  1 manzana |
| Martes | Leche semidesnatada | Mini vegetal  1 manzana | Rollitos de calabacín  Guisantes ahogados  1 bol de fresas | Yogurt natural con chia y frutos de bosque | Cuscús con verduras  Pollo al limón  1 pera |
| Miércoles | 1 taza de leche, medio plátano,4 fresas y. 1 cucharada de miel, 3 nueces y. ½ taza de copos de avena | Plátano  1 puñado de frutos secos | Risotto de setas merluza a la papillote  1 kiwi | 1 puñado de frutos secos  1 barrita de cereales | Ensalada de aguacate con salmón ahumado  Coca de recapte  1 yogurt de frutas |
| Jueves | Bebida vegetal  Bocadillo integral de atún con pepino | Plátano  1 puñado de frutos secos | Pincho de tomate cherry con queso fresco  Hamburguesa de espinaca con humus | Yogurt liquido  1 barrita de cereales | Crema de verduras con mijo  Tortilla de ajos tiernos  1 manzana |
| Viernes | Zumo vitalidad  Bocadillo integral de queso | Mini vegetal  1 manzana | Espárragos de margen con romesco  Brazo de patata y carne picada  1 aguacate | Yogurt liquido  1 trozo de pastel de zanahoria | Ensalada de judías verdes  Pavo a la plancha con arroz integral  1 kiwi |
| Sabado | Zumo verde  Bocadillo de espelta con pavo | Plátano  1 puñado de frutos secos | Ensalada de zanahoria y remolacha | Batido de leche semidesnatada con fruta | Ensalada de lechuga con manzana  Pizza vegetal y queso suave |
| Domingo | Zumo verde  Creo de alforfon con crema de cacao | 1 plátano  1 puñado de frutos secos | Lasaña vegetal  Salmón al horno con salsa de mango  Trufas de chocolate | Yogurt natural con sésamo y compota de manzana | Escalibada  Pan integral con anchoas  Naranja |