

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
En ayuno	Zumo de limón y pomelo diluido en un vaso de agua tibia	Zumo de limón y pomelo diluido en un vaso de agua tibia	Zumo de limón y pomelo diluido en un vaso de agua tibia	Zumo de limón y pomelo diluido en un vaso de agua tibia	Zumo de limón y pomelo diluido en un vaso de agua tibia	Zumo de limón y pomelo diluido en un vaso de agua tibia	Zumo de limón y pomelo diluido en un vaso de agua tibia
Desayuno	Copos de avena con leche de soja, algunas almendras y pasas	50 g de pan integral con atún	Copos de avena con leche de soja, algunas almendras y pasas	1 o 2 tostadas integrales con mató y una cucharada de mermelada	1 o 2 tostadas integrales con aceite de oliva virgen extra y nueces	4 galletas integrales y té rojo	4 galletas integrales y té rojo
Media mañana	1 manzana y té rojo	1 pera y té rojo	1 kiwi y té rojo	1 manzana y té rojo	1 pera y té rojo	1 kiwi y té rojo	
Almuerzo	Ensalada de hortalizas y garbanzos. Pollo a la plancha con escalivada. Manzana o piña natural	Judías verdes hervidas. Espaguetis integrales con aceite de oliva y tiras de calabacín y zanahoria. Manzana o piña natural.	Ensalada de hortalizas con pipas de girasol sin sal y semillas de sésamo. Lentejas con alcachofas y alga kombu. Manzana o piña natural	Puré de verduras. Bocado integral de atún, tomate, lechuga y aguacate. Manzana o piña natural	Salteado de espárragos verdes, ajo, guisantes y pimiento rojo. Hamburguesa de ternera o pollo con berenjena a la plancha. Manzana o piña natural	Ensalada de hortalizas. Arroz integral basmati con setas, brotes de soja, zanahoria y alcachofa. Manzana o piña natural	Espinacas con pasas y piñones. Sardinillas a la plancha con escalivada. Manzana y piña natural
Merienda	Yogur desnatado con semillas de sésamo y té verde	Yogur desnatado con semillas de sésamo y té verde	Yogur desnatado con semillas de sésamo y té verde	Yogur desnatado con semillas de sésamo y té verde	Yogur desnatado con semillas de sésamo y té verde	Yogur desnatado con granada y té verde	Yogur desnatado con granada y té verde
Cena	Sopa de pasta. Lenguado al horno con tomate y cebolla	Crema de calabaza. Tortilla de berenjena escaldada (no frita) con tomate aliñado	Caldo de verduras. Menestra de verduras con gambas	Caldo de verduras. Wok de cebolla tierna, calabacín, alga kombu, zanahoria, pimiento rojo y tiras de pollo	Puré de calabacín y porro. Salmón o atún a la plancha con ajo y perejil acompañado de guisantes	Ensalada o verduras a la plancha. Segundo libre. Infusión de menta-poleo	Caldo de verduras. Menestra de verduras. Manzana al horno

