

Orientativo y general. Si tienes un tratamiento o una pauta de tu médico o de tu dietista, manda la suya.

| DÍA       | DESAYUNO                                                                              | COMIDA                                                                    | MERIENDA                                 | CENA                                                                                                |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lunes     | Leche, con café o descafeinado. Tostada integral con tomate y queso fresco de Burgos  | Lentejas estofadas con zanahoria, pimiento y cebolla. Naranja             | Yogur natural con un puñado de nueces    | Salmón a la plancha con brócoli al vapor y patata cocida. Manzana                                   |
| Martes    | Gachas de avena hechas con la leche, con fresas                                       | Pechuga de pollo a la plancha con pisto y arroz integral. Mandarinas      | Yogur natural con un puñado de almendras | Sardinas en aceite (una lata, con su espina) con ensalada de tomate, pepino y cebolla. Pan integral |
| Miércoles | Leche, con café o descafeinado. Tostada integral con tomate y aceite. Kiwi            | Garbanzos con espinacas. Naranja                                          | Yogur natural con un puñado de almendras | Tofu a la plancha con champiñones, calabacín y pimiento salteados. Pan integral                     |
| Jueves    | Leche, con café o descafeinado. Tostada integral con aguacate y tomate                | Alubias blancas estofadas con zanahoria, puerro y pimiento. Pera          | Yogur natural con plátano                | Tortilla de calabacín (dos huevos). Ensalada de tomate con queso fresco                             |
| Viernes   | Gachas de avena con la leche, plátano y una cucharada de lino molido                  | Caballa al horno con tomate asado y patata. Ensalada de lechuga           | Yogur natural con kiwi                   | Crema de calabaza y puerro. Tosta integral con queso semicurado. Manzana                            |
| Sábado    | Leche, con café o descafeinado. Tostada integral con tomate. Naranja                  | Merluza al horno con patata, cebolla y pimiento. Ensalada de lechuga      | Yogur natural con un puñado de nueces    | Ensalada de garbanzos con tomate, pepino, cebolla, huevo duro y queso fresco. Pera                  |
| Domingo   | Leche, con café o descafeinado. Tostada integral con aguacate y un huevo a la plancha | Lubina al horno con calabacín, pimiento, cebolla y tomate. Arroz integral | Yogur natural con fresas                 | Judías verdes con patata. Queso fresco a la plancha. Mandarinas                                     |

TUS NOTAS Y CAMBIOS