

LUNES:

DESAYUNO:

- **AVENA COCIDA CON TROZOS DE FRUTA FRESCA (PLÁTANO, FRESAS O MANZANA) Y UNAS NUECES.**
- **TÉ VERDE O CAFÉ SIN AZÚCAR.**

ALMUERZO:

- **ENSALADA DE ESPINACAS, TOMATE, PEPINO, PIMIENTO Y QUESO FETA CON VINAGRETA DE LIMÓN.**
- **PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA.**
- **UNA PORCIÓN DE ARROZ INTEGRAL.**

MERIENDA:

- **YOGUR GRIEGO NATURAL CON UNA CUCHARADA DE MIEL Y ALMENDRAS TROCEADAS.**

CENA:

- **SALMÓN AL HORNO CON ESPÁRRAGOS Y ZANAHORIAS ASADAS.**
- **UNA ENSALADA VERDE CON ADEREZO DE ACEITE DE OLIVA Y LIMÓN.**