

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.