

MARTES:

DESAYUNO:

- **BATIDO DE PLÁTANO, ESPINACAS, LECHE DE ALMENDRAS Y UNA CUCHARADA DE MANTEQUILLA DE ALMENDRAS.**
- **UNA REBANADA DE PAN INTEGRAL TOSTADO CON AGUACATE.**

ALMUERZO:

- **LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO, CEBOLLA) Y UNA ENSALADA DE QUINOA.**

MERIENDA:

- **UNA MANZANA CON UNA CUCHARADA DE MANTEQUILLA DE CACAHUETE.**

CENA:

- **PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA CON BRÓCOLI AL VAPOR.**
- **PURÉ DE BONIATO.**