

## **MIÉRCOLES:**

### **DESAYUNO:**

- **TORTILLA DE CLARAS DE HUEVO CON ESPINACAS Y CHAMPIÑONES.**
- **UNA PORCIÓN DE PAN INTEGRAL.**
- **ZUMO DE NARANJA NATURAL.**

### **ALMUERZO:**

- **ENSALADA DE GARBANZOS CON TOMATE, CEBOLLA, PIMIENTO Y CILANTRO.**
- **FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA.**
- **QUINOA COCIDA.**

### **MERIENDA:**

- **BATIDO DE PROTEÍNAS CON LECHE DE ALMENDRAS Y PLÁTANO.**

### **CENA:**

- **SALMÓN AL HORNO CON BRÓCOLI Y COLIFLOR AL VAPOR.**
- **ENSALADA DE AGUACATE Y TOMATE CON ADEREZO DE LIMÓN Y CILANTRO.**