

VIERNES:

DESAYUNO:

- **TOSTADA DE PAN INTEGRAL CON AGUACATE Y TOMATE.**
- **BATIDO DE PROTEÍNAS CON PLÁTANO Y ESPINACAS.**

ALMUERZO:

- **ENSALADA DE QUINOA CON VEGETALES ASADOS (CALABAZA, PIMIENTO, CEBOLLA) Y PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA.**

MERIENDA:

- **YOGUR GRIEGO CON MIEL Y NUECES.**

CENA:

- **PESCADO A LA PARRILLA CON ESPÁRRAGOS Y PURÉ DE BONIATO.**