

## **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.**