

Primera semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<b>Desayuno</b>	-1 yogurt desnatado. 1 tostadas con 1 cucharada de aceite de oliva.	-Café con leche semidesnatada. -3 galletas María.	-1 vaso de leche semidesnatada con 1 puñado de cereales no integrales.	-1 yogurt desnatado. -1 tostada con 1 cucharada de aceite de oliva.	-Café con leche semidesnatada. -3 galletas María con 1 cucharada de Margarina.	-1 vaso de leche semidesnatada con 1 puñado de cereales no integrales.	-Cortado con leche semi. -3 galleta María.
<b>Media mañana</b>	- Mini bocadillo de jamón dulce.	-Mini bocadillo de pavo.	- Mini bocadillo de jamón dulce.	-Mini bocadillo de jamón dulce.	-Mini bocadillo de pavo.	-Mini bocadillo Jamón dulce.	-Mini bocadillo de pavo.
<b>Comida</b> <i>Utilizar dos cucharadas de aceite de oliva</i>	-Pasta con una lata de atún. - Judías verdes congeladas. - 1 naranja.	- Garbanzos salteados con verduras congeladas. - Merluza con cebolla caramelizada. - 1 tajada de sandía.	- Macarrones con carne y tomate (natural pelado enlatado). - Ensalada de lechuga. - 2 rodajas de piña.	- Patata hervida con menestra de verduras congeladas. - Merluza en salsa suave. - 4 fresones.	- Guisantes con taquitos de jamón. - Ensalada verde. - 1 manzana.	- Berenjenas asadas rellena con media hamburguesa picada y arroz. - 4 fresones.	- Arroz con verduras al curry. - Sepia a la brasa. - 1 naranja.
<b>Merienda</b>	- Café con leche semidesnatada. - 3 galletas María.	- 1 yogurt desnatado. - 2 tostadas con 1 cucharada de mermelada de fresa light.	-1 cortado con leche semi. - 2 tostadas con 1 cucharada de aceite de oliva.	-1 cuajada. -3 galletas María.	-1 yogurt desnatado. - 2 tostadas con 1 cucharada de aceite de oliva.	-1 cuajada. - 3 galletas María.	-1 cortado con leche semi. -2 tostadas con 1 cucharada de aceite de oliva.
<b>Cena</b> <i>Utilizar dos cucharadas de aceite de oliva para toda la cena</i>	- Ensalada de arroz. -Pechuga de pollo a la plancha. -1 pera.	-Tortilla francesa. -Verduras congeladas con patata. -1 manzana	-Arroz tres delicias. -Berenjena rellena de carne. -1 manzana.	-Crema de calabacín y patata. -Rape asado. -1 pera.	-Pavo con puré de patata. -Escalibada. -1 pera.	-Judías verdes con patata hervida y un huevo duro. -1 manzana.	-Guisantes con huevo duro. -1 pera hervida.

Segunda semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<b>Desayuno</b>	- Cortado con leche semi. -2 tostadas con 1 cucharada de aceite de oliva.	-1 té. -2 tostadas con queso brie( si HTA mejor requesón).	-Café con leche semidesnatada. -3 galletas María con 1 cucharada de Margarina.	1/2 vaso de leche semidesnatada con dos puñados de cereales no integrales.	-Cortado con leche semi. -2 tostadas con 1 cucharada de aceite de oliva y queso brie( si HTA mejor requesón).	-1 yogur desnatado. 2 tostadas con 1 cucharada de aceite de oliva.	1/2 vaso de leche semidesnatada con dos puñados de cereales no integrales.
<b>Media mañana</b>	Mini bocadillo de jamón dulce.	Mini bocadillo de pavo.	Mini bocadillo de jamón dulce.	Mini bocadillo de jamón dulce.	Mini bocadillo de pavo.	Mini bocadillo de jamón dulce.	Mini bocadillo de pavo.
<b>Comida</b> <i>Utilizar dos cucharadas de aceite de oliva para toda la comida</i>	-Ensaladilla rusa con mayonesa light y un huevo duro -1 manzana.	- Espaguetis con sofrito y verduras. - Rape en salsa verde. - 1 naranja.	- Ensalada de arroz. - Croquetas de merluza. - 2 rodajas de piña.	- Espaguetis a la carbonara - Tortilla de espárragos. - 1 pera.	- Arroz con bacalao. - Ensalada verde con una lata de atún. - 2 triángulos de sandía.	-Escalibada con patata hervida. -Filete de cerdo al vino. -Café con leche desnatada.	-Arroz con verduras al wok. -Calamares al limón. -1 pera.
<b>Merienda</b>	-1 yogur desnatado. -3 galletas María.	-1 cuajada. -3 galletas María.	-Cortado con leche semi. -2 tostadas con 1 cucharada de aceite de oliva.	-1 yogur desnatado. -3 galletas María.	-1 cuajada. -2 tostadas con 1 cucharada de aceite de oliva.	-Cortado con leche semi. -3 galletas María.	-Cortado con leche semi. -2 tostadas con 1 cucharada de aceite de oliva.
<b>Cena</b> <i>Utilizar dos cucharadas de aceite de oliva para toda la cena</i>	-Espinacas rehogadas. -Tortilla de patatas. -1 pera.	-Judías verdes con patata hervida. -Filete de ternera. -8 uvas blancas.	-Menestra con patata hervida. -Pollo al horno sin piel. -1 manzana.	-Puré de calabaza. -Merluza al horno con patata. -1 /2 tajada de sandía.	- Pollo asado. -Menestra de verduras congelada. -1 /2 tajada de sandía.	-Ensalada verde. -Salchichas de pollo con puré de patata. -1 /2 tajada de sandía.	-Puré de calabacín. -Merluza al horno con patata. -1 naranja.