

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	CAFÉ CON LECHE DESNATADA+ 30 G DE PAN + 1 CUCH MERMELADA DIET	CAFÉ CON LECHE DESNATADA+ 30 G DE PAN + 1 CDA ACEITE	CAFÉ CON LECHE DESNATADA+ 30 G DE PAN + TOMATE RALLADO	CAFÉ CON LECHE DESNATADA+ 30 G DE CEREALES INTEGRALES	CAFÉ CON LECHE DESNATADA+ 30 G DE PAN + TOMATE RALLADO	CAFÉ CON LECHE DESNATADA+ 30 G DE PAN + QUESO FRESCO	CAFÉ CON LECHE DESNATADA+ 30 G DE PAN + 1 CUCH MERMELADA DIET
Media Mañana	MANZANA/ INFUSION O CAFÉ	1 RODAJA DE MELON	1 NARANJA MEDIANA	1 MANZANA	1 PERA	2 MANDARINAS	1 PLATANO
COMIDA	VERDURA ASADA+PESCADO AL HORNO+ YOGUR DESN	ENSALADA+ GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS+ 1 MANDARINA	HERVIDO SIN PATATAS+ FILETE TERNERA PLANCHA+YOGUR DESN	GUISADO DE PESCADO SIN PATATAS+ YOGUR DESN	RUSTIDERA POLLO CON VERDURA HORNO+ YOGUR DESN	PISTO (CON POCO ACEITE) +PAVO PLANCHA+ YOGUR DESN	ENSALADA COMPLETA+PAELLA+3 RODAJAS DE PIÑA
Media tarde	1 PLATANO	1 MANZANA	1 NARANJA MEDIANA	2-3 RODAJAS DE PIÑA	MANZANA	1 MACEDONIA DE FRUTAS VARIADAS	1 ROD MELON
CENA	CONSOME+ TORTILLA FRANCESA+ ENS TOMATE+ YOGUR DESN	ENSALADA + ATUN CON QUESO FRESCO	HUEVO DURO, ESPARRAGOS, LECHUGA TOMATE Y TAQUITOS DE JAMON YORK+ 1 YOGUR DESNATADO	JAMON SERRANO +VERDURAS A LA PLANCHA+ YOGUR DESN	ESPINACAS REHOGADAS CON AJO + MERLUZA AL VAPOR + YOGUR DESNATADO	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO + SARDINILLAS SIN ACEITE + INFUSIÓN	PURE DE VERDURAS + YOGUR DESN