

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Porridge de avena con manzana, pasas, nueces y canela	Tostada de pan de centeno con requesón, manzana asada y sésamo	Huevos revueltos con jamón y tomate en rodajas	Yogur con copos de avena, puré de plátano, kiwi y anacardos	Tostada de pan de centeno con tomate y atún	Tortitas de avena y plátano con mermelada casera de frutos rojos	Huevos nofritos, queso fresco a la plancha, rúcula y tomate en rodajas
	Infusión, té o café con de leche entera o bebida vegetal sin azúcar añadido						
COMIDA	Judías rojas con verduras y arroz	Guiso de pavo con champiñones	Ensalada templada de lentejas	Merluza al horno con brócoli y chirivía al vapor	Ensalada colipollo	Paella de marisco y ensalada mixta	Carrilleras estofadas con verduras y boniato
	Fruta de temporada (naranja)	Fruta de temporada (pera)	Fruta de temporada (naranja)	Fruta de temporada (manzana)	Fruta de temporada (naranja)	Fruta de temporada (piña)	Fruta de temporada (fresas)
CENA	Tortilla de coliflor con especias	Gallo a la plancha y crema de champiñones	Mejillones al vapor y crema de calabacín con queso	Revuelto de judías verdes con jamón y huevo	Pastel de salmón con guacamole y ensalada de espinacas, manzana y sésamo	Atún a la plancha con verduras a la plancha	Ensalada de patata con caballa y huevo
	Frutos rojos (fresas)	Frutos rojos (frambuesas)	Frutos rojos (fresas)	Frutos rojos (arándanos)	Fruta de temporada (fresas)	Frutos rojos (frambuesas)	Fruta de temporada (kiwi)
SNACKS	Mandarinas y chocolate > 85%	Pistachos y plátano	Yogur con pasas y semillas mixtas	Kiwi y nueces	Batido de yogur con mango	Avellanas y chocolate > 85%	Mandarinas y anacardos

*Recuerda que en la web tienes más detalles de los platos, videorecetas, consejos y aclaraciones.