

	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6
DESAYUNO	- Fruta de temporada (Mandarinas). - Café con leche. - Tostada de pan integral con tomate natural y aceite de oliva virgen extra.	- Batido de pera, plátano y kiwi. - Huevos revueltos con pan integral.	- Cuajada. - Tosta de pan integral con aguacate.	- Macedonia de frutas de temporada, frutos secos y queso fresco.	- Zumo de naranja natural. - Café con leche. - Pan integral con aceite de oliva virgen extra.	- Bastones de manzana espolvoreados con canela - Yogur natural con copos de avena y frutos del bosque.
COMIDA	- Garbanzos con espinacas y bacalao. - Yogur natural.	- Acelgas con patatas. - Muslo de pollo a la plancha con tacos de calabaza rehogada. - Fruta de temporada (Caqui).	- Entrante de alcachofas. - Macarrones integrales salteados con verduras. - Yogur natural.	- Puré de zanahorias y naranja. - Chicharro con verduras (vainas) y patatas. - Yogur natural.	- Verduras de temporada a la plancha: berenjena, calabacín, espárragos trigueros. - Lentejas con arroz. - Compota de pera.	- Calabacines rellenos de pisto con pechuga de pavo a la plancha con refrito de ajos. - Queso fresco.
MERIENDA	- Cuajada con nueces.	- Fruta de temporada (Uvas). - Bocadillito de queso.	- Fruta de temporada (Kiwi).	- Brocheta de melón y uvas rojas.	- Batido de chirimoya con leche.	- Fruta de temporada (Mandarinas) y zanahoria.
CENA	- Ensalada de judías verdes y gambas con vinagreta de tomate. - Manzana asada.	- Tomates al horno con majado de frutos secos. - Yogur natural.	- Setas al ajill. - Tortilla de queso fresco, pimientos y piñones. - Fruta de temporada (Piña).	- Berenjenas rellenas de espinacas y queso. - Fruta de temporada (Naranja).	- Pan integral con tomate natural, aceite de oliva y tortilla francesa. - Cuajada.	- Tartar de salmón fresco y aguacate. - Yogur natural.

La comida y la cena se pueden acompañar de un trocito de pan integral.

Para beber, agua.

Si se quiere dar sabor al yogur natural usar canela, un poco de fruta seca (dátil, uvas pasas...), unos frutos secos (naturales o tostados), semillas, fruta fresca troceada, o una cucharadita pequeña de mermelada.

Estos menús son solo una sugerencia.