

	Desayuno	Almuerzo	Comida	Merienda	Cena
Día 1	Café o vaso de leche o bebida vegetal con tostada de aceite o tomate o aguacate	Primer almuerzo: Fruta y tostada	Ensalada de atún, patata hervida, pimiento asado y huevo duro	Tostada con aceite, tomate, aguacate, pechuga de pavo...	Pechuga de pavo a la plancha con brócoli salteado con cebolla y tomate seco
Día 2			Pasta con pechuga de pollo, champiñones, espárragos y cebolla		Acelgas salteadas con gambas
Día 3			Caballa al horno con verduras y patata		Huevo a la plancha con pisto de verduras y pan
Día 4		Segundo almuerzo: un puñado de frutos secos	Garbanzos salteados con calabaza y parmesano	Vaso de Leche	Crema de calabacín (con patata) con merluza
Día 5		Atún con tomate con arroz blanco	Menestra de verduras con pechuga de pavo a la plancha		
Día 6		Calabacín salteado con patata y cebolla y hamburguesa	Boquerones al horno con verduras		
Día 7		Paella de verduras	Hervido de judías verdes y patata con atún		

