

	Desayuno	Almuerzo	Comida	Merienda	Cena
Día 1	Café o vaso de leche o bebida vegetal con tostada de aceite o tomate o aguacate	Fruta o un puñadito de frutos secos	Garbanzos con espinacas y pimentón	Infusión o fruta	Ensalada de endivia, manzana y naranja con pechuga de pollo
Día 2			Guisantes con tomate y jamón y pechuga de pavo a la plancha		Escalivada con tortilla francesa
Día 3			Calamares encebollados con arroz blanco		Fajitas rellenas de canónigos, philadelphia, tomate y pechuga de pavo
Día 4			Salmón al horno con tomate y calabacín		Hervido de judías verdes con patata y merluza
Día 5			Arroz con champiñones y cebolla		Salteado de espárragos, champiñones y gambas
Día 6			Salteado de quinoa con verduras y pollo		Emperador con pisto de verduras
Día 7			Estofado de carne con patatas al horno		Sepia a la plancha con verduras al horno