

	Desayuno	Almuerzo	Comida	Merienda	Cena
Día 1	Café o vaso de leche o bebida vegetal con tostada de aceite o tomate o aguacate		Ensalada de alubias con lechuga, atún y huevo duro	Tostada con aceite, tomate, aguacate, pechuga de pavo...	Judías verdes salteadas con jamón serrano (que quede bien hecho) y tomate rallado
Día 2			Arroz con pollo y alcachofas		Crema de verduras (con patata) y tortilla a la francesa
Día 3		Primer almuerzo: Fruta y tostada	Salmón a la plancha con espárragos trigueros y patata hervida		Vaso de Leche
Día 4		Segundo almuerzo: un puñado de frutos secos	Lentejas y ensalada	Tostadas con atún, tomate y aguacate	
Día 5			Pollo asado con verduras		Sopa de fideos con pollo y ensalada de tomate
Día 6			Pasta a la boloñesa y ensalada		Tortilla de espinacas y gambas
Día 7			Albóndigas con arroz blanco		Filete de ternera a la plancha con champiñones al ajillo