

	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	Pollo rehogado con calabacín, patata, cebolla y limón	Tostada con aceite, tomate, aguacate, pechuga de pavo...	Crema de calabaza con calamares a la plancha
Día 2			Garbanzos salteados con berenjena, calabacín y zanahoria.		Brócoli con tomate cherry al horno y salmón a la plancha
Día 3			Lomo de cerdo salteado con zanahoria, cebolla y pimiento verde y arroz blanco		Crema de verduras (con patata) con pechuga de pollo a la plancha
Día 4		Segundo almuerzo: un puñado de frutos secos	Ensalada de alubias con atún, pimiento rojo y pimiento verde.	Vaso de Leche	Emperador encebollado con ensalada de envida, naranja y manzana
Día 5			Tallarines de pasta y calabacín con pollo con almendras		Alcachofas con habas y gambas
Día 6			Lubina al horno con verduras y patata		Guisantes con merluza
Día 7			Ensalada de pasta		Pizza de calabacín, pavo y queso de cabra

