

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	<ul style="list-style-type: none"> • Café con leche semidesnatada con una cucharada de leche en polvo • 1 rebanada de pan con mermelada (20 g) 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 yogures con leche en polvo • 3 galletas María con mantequilla (10 g) 	<ul style="list-style-type: none"> • Tarrina de queso fresco (80 g) con mermelada • 1 rebanada de pan con aceite de oliva* 	<ul style="list-style-type: none"> • Café con leche con una cucharada de leche en polvo • 3 galletas María con mantequilla 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 yogures con leche en polvo • 1 rebanada de pan con mermelada 	<ul style="list-style-type: none"> • Café con leche semidesnatada con una cucharada de leche en polvo • 1 magdalena con chocolate 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche semidesnatada con una cucharada de leche en polvo • 2 panecillos de leche con mermelada
MEDIA MAÑANA	<ul style="list-style-type: none"> • Macedonia de frutas (150 g) con ½ vaso de leche 	<ul style="list-style-type: none"> • Batido de 1 plátano, ½ vaso de leche semidesnatada y 2 nueces 	<ul style="list-style-type: none"> • Macedonia de frutas (150 g) con ½ vaso de leche semidesnatada 	<ul style="list-style-type: none"> • Batido de kiwi (150 g) con 1 yogur y 2 nueces 	<ul style="list-style-type: none"> • Macedonia de frutas (150 g) con ½ vaso de leche con una cucharada de leche en polvo 	<ul style="list-style-type: none"> • Batido de 1 pera (150 g) con 1 yogur, leche en polvo y 2 nueces 	<ul style="list-style-type: none"> • Macedonia de frutas (150 g) con 2 yogures
COMIDA	<ul style="list-style-type: none"> • Alubias pintas (30 g) con clara de 1 huevo, cebolla, zanahoria y sofrito de chorizo (20 g) • Albóndigas (50 g) en salsa de tomate y aceite de oliva** • Pan (40 g) • 2 mandarinas (100 g) 	<ul style="list-style-type: none"> • Patatas (100 g) con verduras (100 g) • Sofrito de jamón serrano (20 g), 1 huevo cocido y aceite de oliva* • Pan (40 g) • 1 manzana (150 g) 	<ul style="list-style-type: none"> • Garbanzos (30 g) con espinacas (50 g) • Bacalao (50 g), sofrito de jamón serrano (20 g) y aceite de oliva** • Pan (40 g) • 1 naranja (150 g) 	<ul style="list-style-type: none"> • Macarrones (50 g) con verduras (100 g) • Conejo (50 g) al ajillo con patatas (50 g) y aceite de oliva** • Pan (40 g) • Piña (150 g) 	<ul style="list-style-type: none"> • Lentejas (50 g) con verduras (100 g), ternera (80 g) y aceite de oliva* • Pan (40 g) • 2 mandarinas (150 g) 	<ul style="list-style-type: none"> • Espaguetis (30 g) al ajillo con carne picada de pollo (50 g), guisantes (50 g) y aceite de oliva** • Pan (40 g) • 1 plátano 	<ul style="list-style-type: none"> • Paella de cazón arroz (30 g) con judía verde (50 g), alcachofa (50 g), cazón (50 g) y aceite de oliva** • Pan (40 g) • 1 naranja (150 g)
MERIENDA	<ul style="list-style-type: none"> • Bol de yogur con melocotón (150 g) y 2 nueces 	<ul style="list-style-type: none"> • Fruta en almíbar (150 g) 	<ul style="list-style-type: none"> • Bol de yogur con piña (150 g) y 2 nueces 	<ul style="list-style-type: none"> • Fruta en almíbar (150 g) 	<ul style="list-style-type: none"> • Bol de manzana (150 g) con ½ vaso de leche con leche en polvo y 2 nueces 	<ul style="list-style-type: none"> • Fruta en almíbar (150 g) • Yogur 	<ul style="list-style-type: none"> • Bol de yogur con 2 kiwis (150 g) y 2 nueces
CENA	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de zanahoria (100 g), patata, nata y sofrito de jamón serrano (50 g) • Salmón (50 g) al papillote con espárragos, tomate, cebolla y aceite de oliva* • Pan (40 g) • 2 rodajas de piña (100 g) 	<ul style="list-style-type: none"> • Judías verdes (100 g) con 1 clara de huevo cocida • Carrillera guisada (50 g) con zanahoria, cebolla, arroz (30 g) y aceite de oliva* • Pan (40 g) • Pera (150 g) 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de calabacín (100 g) con patata (50 g), 1 quesito y 1 clara de huevo cocida • Pollo asado (50 g) con menestra (100 g) y aceite de oliva* • Pan (40 g) • Yogur 	<ul style="list-style-type: none"> • Coliflor rehogada (100 g) con 1 huevo cocido, salsa bechamel (25 g), sofrito de jamón serrano (20 g) y aceite de oliva** • Pan (40 g) • Vaso de leche con una cucharada de leche en polvo 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de calabaza (100 g) con nata* y 1 quesito • Calamares (50 g) encebollados con arroz (30 g) y aceite de oliva* • Pan (40 g) • 1 naranja (150 g) 	<ul style="list-style-type: none"> • Repollo rehogado (100 g) con 1 huevo cocido, 1 patata (50 g), sofrito de jamón serrano (20 g) y aceite de oliva* • Pan (40 g) • 2 rodajas de piña (150 g) 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de puerros (100 g) con nata* y sofrito de jamón serrano (20 g) • Redondo de pavo (50 g) con patatas (50 g) y aceite de oliva* • Pan (40 g) • 1 plátano (100 g)
RESOPÓN	<ul style="list-style-type: none"> • ½ vaso de leche con miel (10 g) y una cucharada de leche en polvo 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 yogur con miel (10 g) y una cucharada de leche en polvo 	<ul style="list-style-type: none"> • ½ vaso de leche con miel (10 g) y una cucharada de leche en polvo 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 yogur con miel (10 g) 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 yogures con miel (10 g) y leche en polvo 	<ul style="list-style-type: none"> • Vaso de leche con miel (10 g) y leche en polvo 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 yogures con miel (10 g) y leche en polvo