

# Plan Nutricional



## L U N E S

**DESAYUNO:** vaso de leche con tostada con aceite de oliva y tomate

**ALMUERZO:** bocadillo de atún y olivas

**COMIDA:** lentejas con verduras y jamón serrano

**MERIENDA:** yogur natural con pistachos y fresas

**CENA:** crema de verdura y patata con dorada al horno

## M A R T E S

**DESAYUNO:** yogur natural con cereales integrales y plátano

**ALMUERZO:** tosta de aguacate y queso fresco

**COMIDA:** espaguetis con dados de pimiento y cebolla con taquitos de salmón

**MERIENDA:** vaso de leche con cereales integrales

**CENA:** menestra de verduras y patata con ternera a la plancha

## M I É R C O L E S

**DESAYUNO:** vaso de leche con tostada con mantequilla

**ALMUERZO:** bocadillo vegetal (lechuga, tomate y queso fresco)

**COMIDA:** guisado de patata con zanahoria, calabacín y pollo

**MERIENDA:** yogur natural con frambuesas y arándanos con nueces

**CENA:** tosta de tortilla de espinacas y cebolla

## J U E V E S

**DESAYUNO:** yogur natural con manzana y cereales integrales

**ALMUERZO:** tosta de hummus

**COMIDA:** ensalada con sopa de pescado con fideos

**MERIENDA:** vaso de leche con bizcocho casero

**CENA:** hervido de verdura y patata con pavo en salsa de tomate

## V I E R N E S

**DESAYUNO:** vaso de leche con tostada con queso fresco

**ALMUERZO:** bocadillo de jamón serrano y tomate

**COMIDA:** arroz caldoso con pollo y verdura

**MERIENDA:** yogur natural con semillas y frutos secos

**CENA:** ensalada de tomate con tortilla de patata

## S Á B A D O

**DESAYUNO:** yogur natural con cereales integrales y pera

**ALMUERZO:** tosta con crema de cacahuete

**COMIDA:** lubina con verduras al papillote y patata al horno

**MERIENDA:** vaso de leche con tosta con aguacate

**CENA:** hamburguesa completa con queso, lechuga, tomate y cebolla

## D O M I N G O

**DESAYUNO:** vaso de leche con tortitas de plátano y avena

**ALMUERZO:** tosta con aceite de oliva y sal

**COMIDA:** ensalada con fideua de marisco

**MERIENDA:** plátano y fresas con frutos secos

**CENA:** fajitas de verduras con tiras de pollo