

RECOMENDACIONES DE DESAYUNO, MERIENDA Y CENA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	<p>DESAYUNO Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva</p> <p>MERIENDA Bocadillo con atún Un yogur</p> <p>CENA Ensalada de pimientos Lenguado a la plancha</p>	<p>DESAYUNO Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con tomate</p> <p>MERIENDA Bol de macedonia de frutas con un yogur</p> <p>CENA Puré de patata Tortilla de calabacín</p>	<p>DESAYUNO Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva</p> <p>MERIENDA Bocadillo con jamón de pavo Una pieza de fruta</p> <p>CENA Espárragos trigueros Salmón a la plancha</p>	<p>DESAYUNO Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con tomate</p> <p>MERIENDA Bocadillo con jamón serrano y tomate Una pieza de fruta</p> <p>CENA Ensalada murciana Pechuga de pollo a la plancha</p>	<p>DESAYUNO Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva</p> <p>MERIENDA Un yogur con fruta troceada y nueces</p> <p>CENA Berenjena rellena con atún, tomate, verdura y queso gratinado</p>
SEMANA 2	<p>DESAYUNO Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva</p> <p>MERIENDA Bocadillo con lomo embuchado Un yogur</p> <p>CENA Tortilla con guisantes</p>	<p>DESAYUNO Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con tomate</p> <p>MERIENDA Bocadillo con atún Una pieza de fruta</p> <p>CENA Pisto de verduras Jamón al horno</p>	<p>DESAYUNO Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva</p> <p>MERIENDA Brochetas de frutas con un yogur</p> <p>CENA Dorada a la plancha con verduras</p>	<p>DESAYUNO Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con tomate</p> <p>MERIENDA Bocadillo con queso Una pieza de fruta</p> <p>CENA Pimientos italianos al horno rellenos con jamón york y queso</p>	<p>DESAYUNO Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva</p> <p>MERIENDA Un yogur con fruta troceada y almendras naturales</p> <p>CENA Verduras hervidas Hamburguesa de pollo a la plancha</p>
SEMANA 3	<p>DESAYUNO Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva</p> <p>MERIENDA Bocadillo con jamón de pavo Un yogur</p> <p>CENA Ensalada de pimientos Atún a la plancha</p>	<p>DESAYUNO Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con tomate</p> <p>MERIENDA Bocadillo con queso Una pieza de fruta</p> <p>CENA Tortilla de patatas</p>	<p>DESAYUNO Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva</p> <p>MERIENDA Bol de macedonia de frutas con un yogur</p> <p>CENA Mero al horno con verduras</p>	<p>DESAYUNO Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con tomate</p> <p>MERIENDA Bocadillo con atún Una pieza de fruta</p> <p>CENA Coliflor gratinada Lomo de cerdo a la plancha</p>	<p>DESAYUNO Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva</p> <p>MERIENDA Un yogur con fruta troceada y nueces</p> <p>CENA Pizza casera con tomate natural, queso, atún, cebolla y champiñón</p>
SEMANA 4	<p>DESAYUNO Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva</p> <p>MERIENDA Bocadillo con queso Un yogur</p> <p>CENA Calabacín plancha Pechuga de pollo a la plancha</p>	<p>DESAYUNO Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con tomate</p> <p>MERIENDA Bocadillo con jamón serrano Una pieza de fruta</p> <p>CENA Salteado de champiñones y trigueros Lenguado a la plancha</p>	<p>DESAYUNO Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva</p> <p>MERIENDA Brochetas de frutas con un yogur</p> <p>CENA Hervido de verduras Salmón a la plancha</p>	<p>DESAYUNO Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con tomate</p> <p>MERIENDA Bocadillo con lomo embuchado Una pieza de fruta</p> <p>CENA Tortilla de alcachofas</p>	<p>DESAYUNO Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva</p> <p>MERIENDA Un yogur con fruta troceada y almendras naturales</p> <p>CENA Berenjena rellena con atún, tomate, verdura y queso gratinado</p>
SEMANA 5	<p>DESAYUNO Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva</p> <p>MERIENDA Bocadillo con atún y tomate Un yogur</p> <p>CENA Ensalada de pimientos Dorada a la plancha</p>	<p>DESAYUNO Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con tomate</p> <p>MERIENDA Bocadillo con jamón de pavo Una pieza de fruta</p> <p>CENA Revuelto de calabacín</p>	<p>DESAYUNO Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva</p> <p>MERIENDA Bol de macedonia de frutas con un yogur</p> <p>CENA Verduras a la plancha Hamburguesa de pollo</p>	<p>DESAYUNO Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con tomate</p> <p>MERIENDA Bocadillo con jamón serrano Una pieza de fruta</p> <p>CENA Pisto de verduras Filete de merluza</p>	<p>DESAYUNO Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva</p> <p>MERIENDA Un yogur con fruta troceada y nueces</p> <p>CENA Pimientos italianos al horno rellenos con jamón york y queso</p>
SEMANA 6	<p>DESAYUNO Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva</p> <p>MERIENDA Bocadillo con lomo embuchado Un yogur</p> <p>CENA Hervido de verduras Lomo de cerdo</p>	<p>DESAYUNO Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con tomate</p> <p>MERIENDA Bocadillo con atún Una pieza de fruta</p> <p>CENA Tortilla de patata y cebolla</p>	<p>DESAYUNO Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva</p> <p>MERIENDA Brochetas de frutas con un yogur</p> <p>CENA Espárragos trigueros Atún a la plancha</p>	<p>DESAYUNO Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con tomate</p> <p>MERIENDA Bocadillo con queso Una pieza de fruta</p> <p>CENA Coliflor gratinada Lenguado a la plancha</p>	<p>DESAYUNO Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva</p> <p>MERIENDA Un yogur con fruta troceada y almendras naturales</p> <p>CENA Pizza casera con tomate natural, queso, atún, cebolla y champiñón</p>