



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

DESAYUNOS

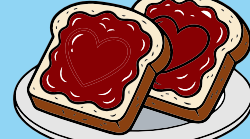
- 1 Taza de avena cocida con leche vegetal.



- 1 Taza de cereal de arroz con leche vegetal.



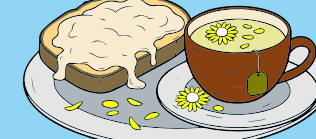
- Pan blanco tostado con mermelada.



- 1 Taza de cereal de arroz inflado o avena ligera.



- Pan blanco con queso.



- Pan blanco con huevo revuelto (solo 1 yema)

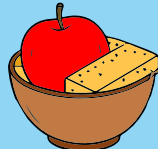


- 1 Pieza de fruta; Café con leche.

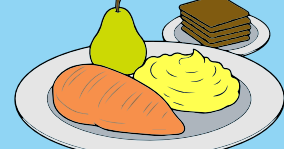


1/2 MAÑANA

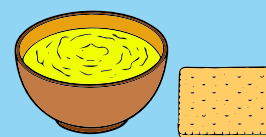
- 1 Pieza de fruta baja en potasio



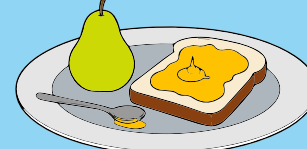
- Pechuga de pollo a la plancha con puré de papa.



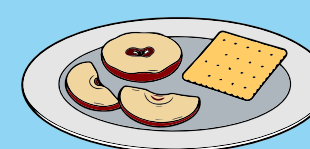
- Compota de pera sin azúcar.



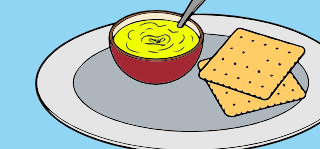
- 1 Pera pequeña o melocotón cocido.



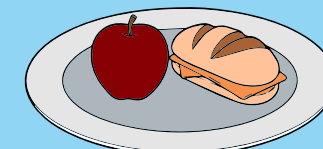
- Rodajas de manzana cocida.



- Compota de pera casera y 2 galletas sin sal.

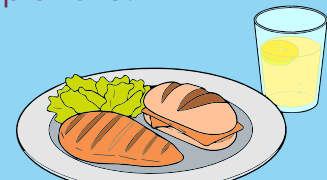


- Barritas de cereales o bocadillo pequeño de queso, pavo.

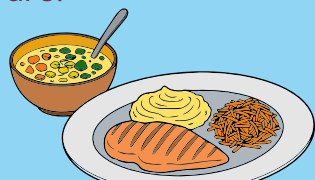


COMIDA

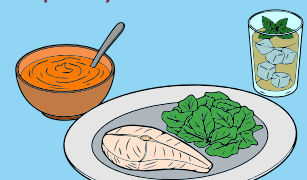
- Filete de pollo a la plancha.



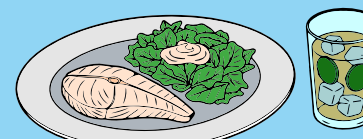
- Pechuga de pollo con puré.



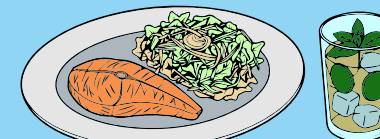
- Filete de pescado al vapor y ensalada.



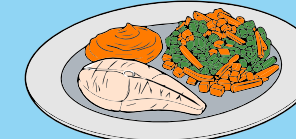
- Ensalada de lechuga, aderezada con yogur natural bajo en grasa.



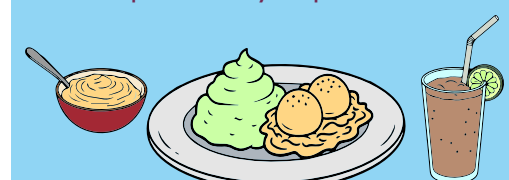
- Pechuga de pollo al horno.



- Filete de pescado al vapor con puré de calabaza.

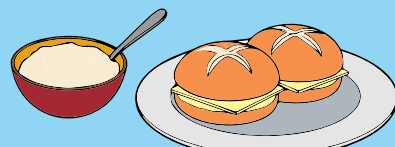


- Huevos gratinados con puré de patatas y espinacas.



MERIENDA

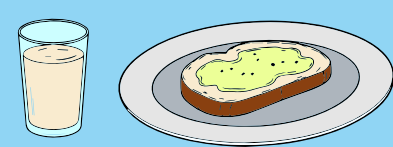
- Panecillo pequeño con queso bajo en sodio.



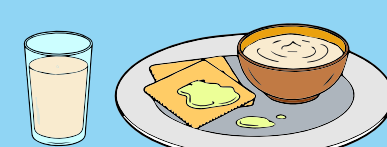
- 1 panecillo pequeño sin sal con mermelada natural de fruta o compota de manzana.



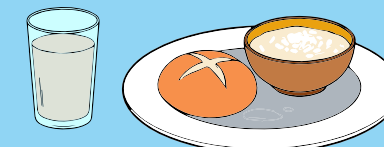
- Tostada pequeña con aceite de oliva.



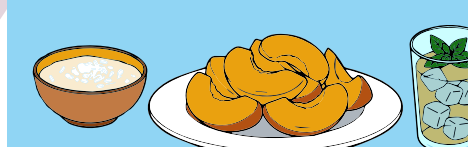
- 2 galletas integrales sin sal o pan pita con aceite de oliva suave.



- Yogur vegetal con copos de arroz.



- Yogur vegetal con copos suaves, rodajas de durazno cocido e infusión fría digestiva.

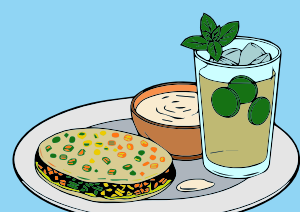


- Yogur con mermelada o compota de fruta.

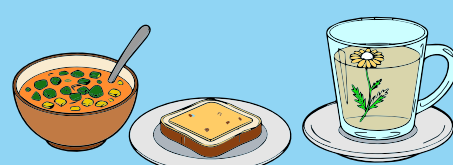


CENA

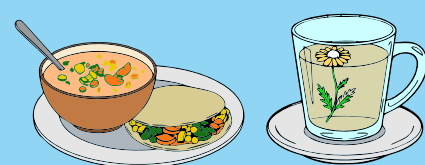
- Tortilla verduras.



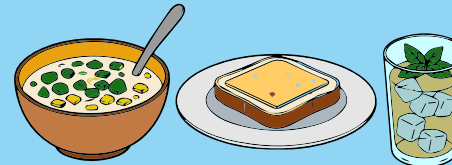
- 1 tostada con queso bajo en sodio.



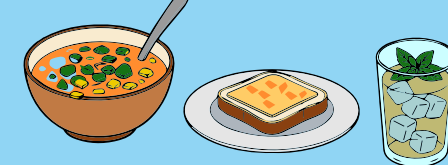
- Tortilla de verduras cocidas (sin tomate ni espinaca).



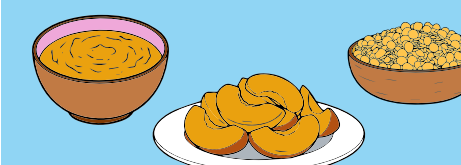
- 1 Tostada con queso fresco bajo en sodio.



- Sopa de verduras cocidas.



- Ensalada de garbanzos con verduras cocidas.



- Revuelto de gambas.

