

DIA 1

D: Dos biscotes integrales con una loncha de jamón york. Un café o té.

MM: Un yogur descremado y dos tajadas de melón.

C: Un bol de caldo de verduras. Alcachofas al horno.

Muslo de pollo a la brasa. Infusión.

M: Té o café con leche descremada.

C: Un bol de caldo de verduras. Ensalada de tomate con 100 gr queso de Burgos y orégano.

Una manzana al horno. Infusión.

DIA 2

D: Dos tostadas integrales con aceite de oliva. Una naranja. Una infusión.

MM: Requesón y un kiwi.

C: Caldo vegetal. Ensalada de brotes tiernos con queso de cabra. Sepia a la plancha con ajo y perejil. Infusión.

M: Un yogur descremado.

C: Caldo vegetal. Tortilla de espinacas y gambitas (un huevo+ una clara). Infusión.

DIA 3

D: Minibocadillo integral de jamon serrano. Un café con leche.

MM: Macedonia de frutas variadas.

C: Caldo vegetal. Calabacín a la plancha con queso fresco.

Rodaja de salmón al papillote. Infusión.

M: Yogur desnatado.

C: Caldo vegetal. Ensalada de escarola y berros con atún en conserva al natural. Infusión.

DIA 4

D: Dos biscotes con pavo frío. Un café o té con leche descremada.

MM: Yogur descremado y una pera.

C: Caldo vegetal. Ensalada de lechugas variadas con nueces.

Besugo al horno con tomate y cebolla. Infusión.

M: Dos quesitos descremados y una infusión.

C: Consomé de pollo desgrasado.

Menestra de verduras con palitos de cangrejo. Infusión.

DIA 5

D: Un yogur descremado. Una ensalada de frutas.

MM: Minibocadillo integral de jamón york. Infusión.

C: Caldo vegetal. Ensalada tibia con setas de temporada.

Filete de cerdo asado con yerbas provenzales. Infusión.

M: Café o té con leche desnatada.

C: Caldo vegetal. Puré de zanahoria y calabaza. Un huevo cocido.

DIA 6

D: Dos biscotes con queso fresco. Infusión.

MM: Yogur desnatado y kiwi.

C: Caldo vegetal. Espárragos a la plancha. Filetes de lenguado al microondas. Infusión.

M: Batido de fresas y yogur desnatado.

C: Caldo vegetal. Melón con jamón serrano. Yogur desnatado.