

### 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.