

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	3 fresones 1 vaso de leche (bp) 1 Rebanada de pan (bp) con tomate y aceite de oliva	1 pera 1 vaso de leche (bp) 1 rebanada de pan con mermelada (<i>si es sin azúcar, mejor</i>)	3 fresones 1 rebanada de pan (bp), untado con mantequilla o margarina + vaso leche (bp)	200gr melón 1 vaso de leche bp. 1 rebanada de pan con aceite de oliva	1 melocotón 1 vaso de leche (bp) 2 tostadas pan (bp) con aceite y tomate	3 fresones 1 rebanada de pan (bp). Untado con mantequilla o margarina + vaso leche (bp)	Elegir uno de los desayunos de la semana.
MEDIA MAÑANA	1 Rebanada de pan (bp) con mermelada (<i>si es sin azúcar, mejor</i>)	1 manzana + 1 rebanada de pan (bp) con aceite de oliva.	1 barrita de cereales (bp)	1 rebanada de pan (bp) untada con una capa fina de mermelada de ciruela + zumo naranja	200gr de fresas (aprox. 8 fresones)	1 barrita de cereales (bp)	Elegir uno de la semana (excepto la barrita de cereales)
COMIDA	Tumbet Mallorquin* Berenjena rebozada con salsa de pimientos y tomate 1 o 2 ciruelas	Crema de zanahorias* Ensalada de pasta (bp) con verduras* 2 rodajas de melón	Cocido de patatas con champiñones* Tortilla de calabacín con agar-agar* 1 clementina	Crema de calabacín* Filete de Berenjena (bien especiado con hierbas aromáticas), relleno de queso fundido (bp) 1 manzana	Sopa Juliana* Risotto de Setas con arroz (bp)* 1 pera	Sopa de Tomate* Albóndigas de Arroz (bp) – utilizar receta del taller de las croquetas de arroz + receta salsa tomate del primer taller 2 rodajas de melón	Ensalada Campera* Lasaña de Vegetales* Flan de calabaza*
MERIENDA	1 manzana + 1 vaso de leche de arroz	1 vaso de zumo de fruta + 2 rebanadas pan tostadas (bp) con aceite de oliva	1 vaso de leche de almendras o avellanas + 1 pieza de fruta	1 barrita de cereales (bp) + vaso de leche de Arroz	1 vaso de zumo de fruta + 2 rebanadas pan tostadas (bp) con aceite de oliva	1 vaso de leche de almendras o avellanas + 100gr aprox. galletas (bp)	Elegir una de las meriendas de la semana
CENA	Sopa hecha con caldo (de su preferencia) y se añade fideos (bp) y verduras como: zanahoria, calabacín, poca patata, remolacha. 1 melocotón	Tortilla de patata y calabacín con agar agar* 1 manzana	Acelgas rehogadas al ajillo con pimentón de la vera y patatas cocidas + 1 rebanada pan (bp) 100gr de uva	Ensalada griega (aceitunas negras, pepino, tomates, cebolla, queso bp) Aliñado con zumo de limón, aceite, orégano y sal. + 2 rebanadas de pan (bp) 1 pera	Ensalada Capresse (tomate en rodajas, albahaca picada, queso (bp) aliñado con aceite de oliva, sal y vinagre de Módena) Piña fresca	Tortilla de patata con agar agar* 2 rodajas de Melón o ½ Papaya	Espárragos trigueros + calabacín + tomate a la plancha con sal en escama. Una vez sacada de la plancha servir con un chorro de aceite de oliva. 1 manzana o 1 pera
Cantidad de Proteína aproximada de cada menú diario.	7.20gr	7,0gr	7.35gr	7,5gr	6,9gr	7,8gr	Cantidad proteica aprox. solo de la comida y cena: 6.10gr

