

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	Pulguita con jamón y tomate	Pulguita con jamón y tomate	Pulguita con jamón y tomate y un zumo	Pulguita con jamón y tomate	Pulguita con pavo y tomate y zumo de naranja	Pulguita con jamón y tomate	Pulguita con pavo y tomate y zumo de naranja
MEDIA MAÑANA	2 nísperos	Kiwi	2 nísperos	Plátano	Yogur y nueces	Manzana	Naranja
COMIDA	Pisto con carne y ensalada	Arroz con carne y tomates aliñados	Coliflor y patatas guisadas con carne	Ajo-blanco y lasaña de pescado	Salmorejo y garbanzos con lasngostinos	Ensalada mixta y setas a la plancha	Ensalada de coliflores y dorada plancha
MERIENDA	Plátano y 4 almendras	Yogur y nueces	Plátano	Pera	Pulguita con queso fresco y lechuga	Mandarinas	Pulguita con queso fresco y lechuga
CENA	Ensalada y merluza a la plancha	Revuelto de verduras con huevo y gambas	Pimientos asados y filete de pavo a la plancha	Tortilla francesa y tomates aliñados	Pisto y filete de panga a la plancha	Salmorejo con huevo y jamón	Pimientos asados y filete de pollo a la plancha