

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
<b>DESAYUNO</b>	2 piezas de fruta y un yogur	1 pulguita con atún y un descafeinado	Pan con jamón y café	Pan con jamón y café	Pan con jamón y café	Pan con jamón y café	Pan con jamón y café
<b>MEDIA MAÑANA</b>	3 fresas y 3 nueces	plátano	naranja	pera	manzana	naranja	kiwi
<b>COMIDA</b>	Salpicón de pulpo, un huevo duro y un puño de lentejas	Verduras salteada con jamón, quinoa y tomates aliñados. Naranja	Ensalada aliñada con atún y filete de pollo. Manzana	Tomates aliñados y grabanzos con langostinos	Coliflor con atún y puré de verduras. Plátano	Picadillo de pulpo y pollo guisado con patatas	Lechuga aliñada con atún y un puño de macarrones con carne
<b>MERIENDA</b>	manzanilla y 3 nueces	Descafeinado	Descafeinado	Plátano	Manzanilla	Yogur y 4 nueces	Descafeinado
<b>CENA</b>	Puré der verduras y champiñones a la plancha	Salpicón de pulpo, tortilla francesa y manzana	Menestra de verduras y merluza guisada con una patata. Naranja	Pimientos asados con atún y champiñones. Un trozo de pan	Salteado de espárragos y arroz cocido con un huevo duro	Tomate aliñado y chipirones a la plancha. Un trozo de pan	Verduras a la plancha, tortilla francesa y yogur