

SEGUNDA SEMANA

DÍAS	COMIDA	CENA
LUNES	VEGETAL Legumbre Fruta Vit C	Carne ROJA + guarnición vegetal yogur desn
MARTES	Verdura Pescado blanco 1 Fruta	Ensalada Vegetal con 30g espirales pasta + proteína Huevo Yogur desnatado
MIÉRCOLES	PASTA o Cus cus o fideos Carne 1 Fruta	Ens. LIBRE (no en cantidad , si ingredientes)Yogur desnatado con 1 cuch. cereales
JUEVES	Verdura Carne magra (pavo, pollo, ternera, conejo) 1 Fruta	PESCADO o MARISCO + guarnición vegetal Yogur desnatado
VIERNES	Verdura Pescado azul 1 Fruta	2 HUEVO/S + vegetal Yogur desnatado
SÁBADO	6-8 Espárragos Arroz/ Ensalada con 30g arroz/ Patata 1 Fruta	CENA LIBRE
DOMINGO	Verdura a elegir Pescado 1 Fruta	Ensalada Mixta o puré o verdura Carne Yogur desnatado