

DÍAS	COMIDA	CENA
LUNES	1 bote pequeño de puntas de espárrago con 1 cuch. mayonesa 2 lomo cerdo con pim. rojo Fruta	Ensalada Campera (1/2 tomate, 1 patatita, 1 huevo cocido, 1 latita atun, cebolleta y 4 aceitunas) Yogur desnatado
MARTES	3 Espárragos Espaguetis con tomate y 100g carne picada Kiwi	Ens. Lechugas variadas/Ceb Pescado blanco Yogur desnatado
MIÉRCOLES	Acelgas o Espinacas con patata (puede ser en puré) Huevo frito Fruta vit C	1/2 tomate ens. Pescado azul Yogur desnatado
JUEVES	2,5 cazos Lentejas Fruta Vit C	Ensalada LIBRE (plato hondo) Yogur desnatado
VIERNES	Crema de verduras Filete ternera Yogur desnatado	Pincho de Tortilla de patata (para 2 pers.: 3 huevos + 2 patatitas) o en bar Fruta (si es en bar: zumo de naranja natural)
SÁBADO	200g Verduras horno o plancha o Ensalada Vegetal (calabacín, berenjena setas, cebolla...) 150g Carne al horno o plancha (a elegir... costilla, cerdo, pavo...) Fruta	CENA LIBRE
DOMINGO	Patatas con Pescado (patatas con merluza o marmitako...) Fruta	Ensalada Vegetal y 6 croquetas pequeñas o 3 grandes Yogur desnatado

ÚNICA MODIFICACIÓN: REDUCIR CARNE A 100g Y MANTENER EL PESCADO EN 150g.