

DÍAS Orden???	COMIDA	CENA
LUNES	Crema de calabacín Huevo en tortilla Fruta	4 Espárragos con vinagreta 12 langostinos cocidos o plancha Yogur desnatado
MARTES	Crema de calabaza Pescado Yogur desnatado	Ens. de canónigos con 70g queso fresco + 2 nueces + 6 pasas + vinagre Módena Fruta
MIÉRCOLES	2,5 cazos Alubias Fruta Vit C	½ Tomate pequ/ Ceb Gulas 125g Yogur desnatado
JUEVES	Arroz a la cubana (tomate + 1 huevo plancha) Fruta	ENSALADA LIBRE (en ingredientes, no en cantidad) Yogur desnatado
VIERNES	Vainas con patatita Pescado azul Fruta	Sandwich Vegetal (L/T/C/1 queso+ 1 jamon+ pizca bonito + ½ huevo cocido + 1 cuch. mayonesa) en casa o bar Yogur desnatado
SABADO	1 muslo de pollo guisado o al horno con verdura (zanah, cebolla, pim, verde y ajo + 1 cuch. Aceite oliva) o Ensalada de L/T/C Muslo de pollo asado (puede ser en cervecera) Fruta	CENA LIBRE
DOMINGO	Setas horno o planch Hamburguesa de ternera (hacer con la carne picada que tienes congelada) Fruta	Ens. L/c (pequeña) Pescado blanco Yogur desnatado