

Día	DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA
Lunes	Vaso de leche semidescremada con café descafeinado o cacao light o té. Media taza de cereales integrales.	Trozo pequeño de pan integral con jamón cocido y una pieza de fruta.	Sopa de lentejas con vegetales y Pollo Asado. una Pera de complemento	Yogur natural sin azúcar y 2 galletas integrales.	Ensalada verde (vegetales de su elección) Pescado al horno con tomate. Una Manzana de complemento
Martes	Vaso de leche semidescremada con café descafeinado o cacao light o té. Rebanada de pan integral tostado con mermelada sin azúcar.	Trozo pequeño de pan integral con pechuga de pavo y una pieza de fruta.	Crema de Hongos. Filete de Salmon con tomatitos cherry. Una taza de frutas	Yogur natural sin azúcar y 2 galletas integrales.	Fiesta Caribeña y una pieza de fruta
Miércoles	Vaso de leche semidescremada con café descafeinado o cacao light o te. Galletas sin azúcar.	Trozo pequeño de pan integral con atún y una pieza de fruta.	Estofado de Pavo / una fruta	Yogur natural sin azúcar y un puñadito de frutos secos.	Pargo rojo caribeño, una pera de complemento
Jueves	Vaso de leche semidescremada con café descafeinado o cacao light o te. Rebanada de pan integral tostado con una rebanada de pavo.	Trozo pequeño de pan integral con mermelada sin azúcar y una pieza de fruta.	Tortilla Española /porción de fruta	Yogur natural sin azúcar y galletitas saladas.	Vegetales hervidos o al vapor con Lomo de res
Viernes	Vaso de leche semidescremada con café descafeinado o cacao light. Media taza de cereales integrales.	Trozo pequeño de pan integral con jamón cocido y una pieza de fruta.	Ensalada de Pollo, Pepino y vegetales / Una fruta	Yogur natural sin azúcar y 2 galletas integrales.	Tacos de Aguacate / Uvas
Sábado	Vaso de leche semidescremada con café descafeinado o cacao light o te. Galletas sin azúcar.	Trozo pequeño de pan integral con atún y una pieza de fruta.	Tallarines integrales y Pavo a la plancha / Una fruta	Gelatina de fruta y un puñadito de frutos secos.	Sopa de Verduras con pollo al limón y una fruta
Domingo	Vaso de leche semidescremada con café descafeinado o cacao light o te. Rebanada de pan integral tostado con una rebanada de pavo.	Trozo pequeño de pan integral con mermelada sin azúcar y una pieza de fruta.	Lentejas, pecuha de pollo a la plancha. Uvas	Yogur natural sin azúcar y 2 galletas integrales.	Pescado a la plancha con ensalada verde. Una manzana

* recomendable solo consumir carne roja solo 1 vez por semana