

Momento del día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Pan integral con tomate y aceite de oliva con jamón york. 1 vaso de leche	Vaso de leche cereales integrales (sin azúcares añadidos)	Pan integral con rodajas de tomate y aceite de oliva y queso	Vaso de leche cereales integrales (sin azúcares añadidos)	Pan integral con tomate y aceite de oliva con jamón york. 1 vaso de leche	Vaso de leche cereales integrales (sin azúcares añadidos)	Pan integral con queso semi, rúcula y nueces
Media-Mañana	Pera con nueces	Mandarinas con nueces	Manzana y nueces	Pera y nueces	Naranja y nueces	Manzana y nueces	Pera
Comida	Espinacas al ajillo con patata	Ensalada de rúcula y fresas	Ensalada con tomate, zanahoria, manzana y pipas de calabaza	Caïçots al horno	Ensalada garbanzos de zanahoria, lechuga, tomate, remolacha, tomate, queso fresco y olivas rellenas	Pasta integral con calabacín y cebolla	Ensalada de col lombarda, queso fresco con manzana y nueces
	Merluza a la plancha con pimienta	Arroz con verduritas (cebolla, pimiento, calabacín) con trocitos de pollo tipo paella	Hamburguesas de judías pintas, cebolla y calabaza acompañadas quinoa (aprovechar noche anterior)	Albóndigas de ternera con tomate, cebolla y calabacín acompañadas de cous-cous		Broquetas de pollo con champinyones y tomates cherry	Lentejas con zanahoria, sofrito, pimiento y curry
	Fresas	Manzana	Yogur	Mandarina	Pera	Pera	Fresas
Merienda	Yogur natural con trocitos de manzana natural	queso fresco con fresas y miel miel	Batido de yogur, pera y canela	Yogur natural con trocitos de plátano	queso fresco con miel	Batido de leche, plátano y cacao puro	Yogur natural con canela
Cena	Caldo de pollo con pasta	Tartar de verduritas: Tomate, aguacate, cebolla, remolacha, quinoa	Crema de calabacín y patata con trocitos de queso semi	Ensalada de rabanitos, zanahoria natural rallada y nueces	Brócoli verde con patata	Ensalada de rúcula, escarola, tomates cherrys y pera	Judía verde salteada
	Tortilla de espárragos trigueros con ensalada de tomate y zanahoria	Sardina a la papillote con zanahoria y calabacín (hecho al horno o al microondas con zanahoria, cebolla, calabacín, limón)	Revoltito de huevo con champiñones con rodajitas de pan con tomate	Tortillas mejicanas de verduritas (pimientos verde, rojo, cebolla, trocitos de queso semi)	Daditos de bonito y sepia a la plancha con ajo y perejil	Arroz con guisantes, trocitos de zanahoria, y huevo duro	Timbalet de quinoa con taquitos de pavo
	Pera con queso	Yogur	Fresas	Manzana	Manzana	Mandarinas	Naranja

Distribución alimentos patrón:

COMIDA						
Verdura	Verdura	Ensalada	Verdura	Ensalada	Verduras	Ensalada
Patata	Arroz		Pasta		Pasta	
Pescado	Carne blanca	Legumbres	Carne blanca/Roja	Legumbres	Carne blanca	Legumbres
Fruta		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
CENA						
Ensalada	Ensalada	Verdura	Ensalada	Verdura	Enslada	Verdura
Pasta	udocereals/Cereales	Patata	Pan/cereales	Patata	Arroz	Pseuocerasl
Huevo	Pescado Azul	Huevo	Queso	Pescado azul	Huevo	Carne blanca
Yogur/ Fruta	Yogur/ Fruta	Yogur/ Fruta	Fruta	Yogur/ Fruta	Yogur/ Fruta	Yogur/ Fruta