| Momento del dia | 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 fresco y miel |
| **Media-Mañana** | Pera con nueces | Mandarinas con nueces | Manzana y nueces | Pera y nueces | Naranja y nueces | Manzana y nueces | | Pera y nueces |
| **Comida** | Ensalada (lechuga, zanhoria natural rallada y pipas de calabaza | Plato combinado: verduritas (champiñones, cebolla, calabacín) con cous-cous y daditos de pollo salteado | Ensalada (remolacaha natural rallada con almendras picadas por encima) | Verdura al vapor o plancha: brócoli | Arroz con verduritas y champiñones | Plato combinado (opción fría): Empadrat de judía blanca con lechuga en juliana, cebolla tierna, zanahoria natural rallada y bacalao desalado | Ensalada de lechuga, zanahoria, mandarina y pipas calabaza | Pasta integral con verduritas (calabacín, cebolla, pimiento y tomate natural) |
| | Lentejas guisadas con verduras (puerro, cebolla, tomate y calabaza) | | Garbanzos con acelgas (sofrito de cebolla, tomate, ajos y acelgas | Patatas guisadas con bacalao | Pechuga pollo al limón y pimienta | | Hamburguesa de alubias acompañada de quinoa (aprovechar noche anterior) | Bistec de Ternera a la plancha con pimienta negra. |
| | Yogur | Manzana | Yogur | Naranja | Manzana | Pera | Queso | Manzana |
| **Merienda** | Yogur natural con trocitos de manzana natural | queso fresco con 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** | Trinxat de col y patata | Ensalada de lechuga, zanahoria, arroz, espárragos conserva) | Crema de calabaza y cebolla | Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate, nueces, pimiento | Espàrragos blancos con guarnición remolacha natural | Menestra de verduras sin patata / judías verdes al vapor | | Crema de calabacín y cebolla |
| | Caballa al horno o microondas con rodajitas de limón | Tortilla francesa con rodaitas de pan con tomate | Pavo a la plancha acompañado de quinoa | Huevo poché al microondas con guarnición de arroz basmati | Salmón plancha u horno o microondas con aliño de ajo y perejil con guarnición de quinoa | Tortilla de patata con cebolla | | Pizza de verduras (pimientos piquillo en conserva o setas en conserva, etc..) bonito en conserva o jamón york, queso |
| | Mandarina | Pera | Mandarinas | Yogur | Mandarina | Naranja | | Mandarina |

**Distribución alimentos patrón:**

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