

Planning semanal

| | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|----------|--|--|--|---|---|--|--|
| Desayuno | <ul style="list-style-type: none"> • Infusión • Yogur con pera troceada, copos de maíz y canela | <ul style="list-style-type: none"> • Café descafeinado soluble con bebida de almendras • Tostadas con aceite de oliva virgen | <ul style="list-style-type: none"> • Batido de leche sin lactosa, con copos de maíz y plátano | <ul style="list-style-type: none"> • Infusión • Bocadillo de queso semicurado | <ul style="list-style-type: none"> • Batido de bebida de almendras, galletas María y manzana con un toque de limón | <ul style="list-style-type: none"> • Infusión • Tostadas con mantequilla o margarina y mermelada de melocotón | <ul style="list-style-type: none"> • Café descafeinado soluble con leche sin lactosa • Tostadas con aceite de oliva y jamón cocido |
| Comida | <ul style="list-style-type: none"> • Pasta con tacos de zanahoria hervidos y orégano • Conejo al horno con hierbas • Manzana al horno | <ul style="list-style-type: none"> • Crema de guisantes con menta* • Merluza a la plancha con juliana de calabacín hervido • Yogur natural o de sabores | <ul style="list-style-type: none"> • Arroz con salsa de tomate hervida (solo la pulpa) • Huevos a la plancha • Plátano maduro | <ul style="list-style-type: none"> • Zanahoria con patata hervida • Salmón al papillote* • Pera hervida con una rama de canela | <ul style="list-style-type: none"> • Cuscús con un toque de curry • Lenguado con judías tiernas hervidas • Melocotón en almíbar sin jugo | <ul style="list-style-type: none"> • Sopa de pasta espesa • Dorada al horno con base de zanahoria, calabacín y cebolla • Queso fresco con un poco de miel | <ul style="list-style-type: none"> • Crema de corazones de alcachofa • Arroz blanco salteado con atún y tacos de zanahoria hervida • Macedonia de frutas |
| Merienda | <ul style="list-style-type: none"> • Infusión • Pan tostado con queso tierno | <ul style="list-style-type: none"> • Compota de manzana con cereales en polvo | <ul style="list-style-type: none"> • Kéfir con plátano maduro troceado y trocitos de galleta María | <ul style="list-style-type: none"> • Compota de melocotón en almíbar sin jugo con cereales en polvo | <ul style="list-style-type: none"> • Infusión • Pan tostado con queso fresco | <ul style="list-style-type: none"> • Tapioca con leche sin lactosa sobre base de compota de pera* | <ul style="list-style-type: none"> • Infusión • Pan tostado con margarina y mermelada de fresa (sin pepitas) |
| Cena | <ul style="list-style-type: none"> • Cuscús con huevo duro rallado, calabacín sin piel y zanahoria (pelada, hervida y/o salteada) • Puré de melocotón en almíbar sin jugo y pera | <ul style="list-style-type: none"> • Berenjena rellena de arroz y pollo • Macedonia de frutas cocidas | <ul style="list-style-type: none"> • Espaguetis a la boloñesa suave (salsa de pulpa de tomate y carne de ternera magra picada) • Manzana rallada | <ul style="list-style-type: none"> • Pollo a la plancha con limón sobre base de arroz hervido y calabaza • Plátano maduro | <ul style="list-style-type: none"> • Estofado suave de pollo y polenta* • Compota de plátano y manzana pelada | <ul style="list-style-type: none"> • Tortilla de patatas hervidas • Pera en almíbar sin jugo | <ul style="list-style-type: none"> • Tortitas de trigo o maíz con salteado de berenjena pelada, cebolla y pavo a tiras finas • Batido de plátano, manzana y pera con un toque de limón |

17

18

*Ver receta