



-	Desayuno	Media mañana	Almuerzo	Merienda	Cena
Lunes	Infusión con leche descremada y edulcorante + 1 rebanada de pan integral sin sal con queso untable descremado sin sal.	1 yogurt descremado	Pollo al curry con rodajas de berenjenas al horno.	Infusión con leche descremada y edulcorante + 1 tostado de pan árabe sin sal con queso port-salut descremado sin sal.	Ensalada fresca
Martes	Infusión con leche descremada y edulcorante + 1 fruta fresca + 1 yogurt descremado con una cucharada de semillas de sésamo integral.	1 fruta asada	Pastel de caballa	Cookies caseras de avena y cacao.	Repollo agridulce a la alemana
miércoles	Infusión con leche descremada y edulcorante + 1 panqueque (2 claras, una cucharada avena y edulcorante) con mermelada sin azúcar.	1 fruta fresca	Tirabuzones con muzzarella	Infusión con leche descremada y edulcorante + 1 rebanada de pan integral sin sal con queso untable descremado sin sal.	Carne a la cacerola
Jueves	Infusión con leche descremada y edulcorante + 2 galletas de arroz sin sal con mermelada sin azúcar.	1 yogurt descremado	Filete de pescado con hierbas	Dip mediterráneo	Crocante de arroz y queso
Viernes	Infusión con leche descremada y edulcorante + 1 fruta + 1 rebanada de pan integral con queso untable descremado.	1 yogurt descremado con semillas	Ensalada de tres verduras	Licudo de naranja y frutillas con agua y edulcorante (media naranja y una taza de frutillas)	Coliflor al graten
Sábado	Infusión con leche descremada y edulcorante + 1 rebanada de pan integral con queso untable descremado.	1 fruta fresca	Porotos de soja con vegetales	Infusión con leche descremada y edulcorante + 1 tostado de pan árabe sin sal con queso port-salut descremado sin sal.	Panqueques de maíz
Domingo	Infusión con leche descremada y edulcorante + 1 fruta fresca + 1 yogurt descremado con una cucharada de semillas de sésamo integra.	1 yogurt descremado	Asado con ensalada	Licudo de banana y leche descremada con edulcorante (media banana + un vaso de leche descremada)	Wok de vegetales con salsa de soja sin sal y semillas de sésamo