

Planning semanal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> • Yogur con copos de maíz y nísperos pelados y troceados 	<ul style="list-style-type: none"> • Batido de bebida de arroz y plátano 	<ul style="list-style-type: none"> • Té con limón • Bocadillo de queso semicurado 	<ul style="list-style-type: none"> • Café con leche sin lactosa • Pan con margarina y mermelada de albaricoque 	<ul style="list-style-type: none"> • Infusión • Tostadas con queso fresco y un toque de miel 	<ul style="list-style-type: none"> • Batido de yogur, cereales en polvo y membrillo 	<ul style="list-style-type: none"> • Infusión • Tostadas con aceite de oliva y pavo cocido
Comida	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de pasta espesa • Pollo a la plancha • Macedonia de fruta madura y pelada 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de yemas de espárragos* • Hamburguesa de ternera magra • Yogur natural o de sabor 	<ul style="list-style-type: none"> • Judías verdes con patatas hervidas • Tortilla francesa con un toque de perejil • Tostadas con membrillo 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con salsa de tomate (solo la pulpa) • Rape a la plancha • Plátano maduro 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de zanahoria • Sardinas al papillote con arroz hervido • Licuado colado de frutas* 	<ul style="list-style-type: none"> • Polenta hervida • Conejo al horno con calabacín, calabaza y cebolla • Manzana al horno 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz hervido con infusión de té • Dorada al horno con zanahoria y hierbas aromáticas • Albaricoques pelados
Merienda	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz con leche sin lactosa y un toque de canela 	<ul style="list-style-type: none"> • Tostadas con queso fresco y membrillo 	<ul style="list-style-type: none"> • Kéfir con compota de manzana 	<ul style="list-style-type: none"> • Palitos de pan envueltos en jamón cocido 	<ul style="list-style-type: none"> • Yogur natural con galletas 	<ul style="list-style-type: none"> • Brocheta de manzana, albaricoque y plátano (maduros y pelados) 	<ul style="list-style-type: none"> • Cortado descafeinado • Bizcocho casero
Cena	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de judías verdes hervidas, patatas y huevo duro • Pera hervida 	<ul style="list-style-type: none"> • Lenguado al horno con base de patata, cebolla y zanahoria • Melocotón en almíbar sin jugo 	<ul style="list-style-type: none"> • Polenta con pollo, berenjena, cebolla y calabaza hervidas y salteadas • Nísperos pelados 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa espesa de tapioca con taquitos de merluza y de verduras • Macedonia de fruta cocida* 	<ul style="list-style-type: none"> • Tortilla de patata y calabacín pelado (hervidos) • Pera al microondas 	<ul style="list-style-type: none"> • Puré de lentejas y verduras con picatostes* • Gelatina sin azúcar añadido 	<ul style="list-style-type: none"> • Calabacín relleno de cuscús y pavo • Puré de plátano y manzana con un toque de limón

*Ver receta.