

# Planning semanal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<b>Desayuno</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Café descafeinado con bebida de almendras</li> <li>Tostada con aceite y queso tierno</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Infusión</li> <li>Yogur con plátano troceado y copos de maíz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cereales malteados (tipo Eko) con bebida de almendras</li> <li>Bizcocho de uva*</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Batido de bebida de arroz, cereales en polvo y melocotón en su jugo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Café descafeinado con bebida de almendras</li> <li>Bocadillo de jamón cocido</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Infusión</li> <li>Empanadillas de manzana y canela</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Café descafeinado con bebida de arroz</li> <li>Tostada con queso fresco y dulce de membrillo</li> </ul>
<b>Comida</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gnocchi de calabaza*</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz con tacos de verduras hervidos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Polenta al horno</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de calabaza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Milhojas de patata, berenjena y queso al horno</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fideos de arroz salteados</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de calabacín sin piel, con queso y huevo duro rallado</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pechuga de pavo a la plancha</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Merluza a la plancha</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Solomillo de ternera al horno</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dorada al horno</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Huevos a la plancha</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pollo a la plancha con puré de calabaza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Risotto de pera*</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Yogur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Plátano maduro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manzana al horno</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pera hervida</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melocotón maduro o en su jugo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Brocheta de fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Macedonia de fruta cocida**</li> </ul>
<b>Merienda</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Compota de manzana, pera y uva pelada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tostadas con mermelada de melocotón</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kéfir con compota de pera y copos de maíz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pan tostado con aceite y pavo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tostada con queso semicurado y membrillo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Yogur con trozos de plátano y galletas maría</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Palitos envueltos con jamón cocido</li> </ul>
<b>Cena</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bacalao al horno con patata, zanahoria, calabacín y berenjena pelados</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conejo a la plancha con arroz hervido y salsa de pulpa de tomate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tortilla de patatas hervidas y calabaza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pollo al horno con patata y manzana*</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lenguado en papillote con verduritas y guarnición de cuscús</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tortillas mexicanas de trigo con salteado de verduras hervidas y atún</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hummus con tostaditas y palitos de zanahoria</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manzana al microondas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Macedonia de fruta cocida**</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Granos de uva sin pepitas y pelados</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Plátano maduro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kéfir</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pera al horno</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cuajada</li> </ul>

18

19

\*Ver receta.

\*\*Receta incluida en ediciones anteriores. Recuerda que, en ellas, encontrarás estas y otras ideas de recetas.