

Planning semanal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> • Infusión • Magdalena salada de zanahoria y queso* 	<ul style="list-style-type: none"> • Infusión • Tostadas con mantequilla o margarina y mermelada de melocotón 	<ul style="list-style-type: none"> • Café descafeinado con bebida de almendras • Tostadas con aceite de oliva virgen 	<ul style="list-style-type: none"> • Batido de leche sin lactosa, cereales de maíz y melocotón sin piel 	<ul style="list-style-type: none"> • Café con leche sin lactosa • Tostadas con aceite de oliva y jamón cocido 	<ul style="list-style-type: none"> • Infusión • Bocadillo de queso fresco con membrillo 	<ul style="list-style-type: none"> • Batido de bebida de almendras, galletas María y manzana
Comida	<ul style="list-style-type: none"> • Tacos de patata hervida (fría o caliente) con perejil picado 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema fría de calabacín sin piel 	<ul style="list-style-type: none"> • Espaguetis con salsa de tomate hervido 	<ul style="list-style-type: none"> • Hummus con tostaditas 	<ul style="list-style-type: none"> • Cuscús con limón y orégano 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema fría de zanahoria con un toque de jengibre 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de pasta con verduras hervidas
	<ul style="list-style-type: none"> • Salmón en papillote** 	<ul style="list-style-type: none"> • Huevos a la plancha con patatas al horno (cortadas a lo largo, tipo patata frita) 	<ul style="list-style-type: none"> • Lenguado a la plancha 	<ul style="list-style-type: none"> • Pollo al horno 	<ul style="list-style-type: none"> • Sardinas en papillote con verduritas 	<ul style="list-style-type: none"> • Conejo al horno con base de patata 	<ul style="list-style-type: none"> • Parrillada de pescado
	<ul style="list-style-type: none"> • Compota de plátano, pera y melocotón 	<ul style="list-style-type: none"> • Macedonia de fruta cocida** 	<ul style="list-style-type: none"> • Paraguayo maduro 	<ul style="list-style-type: none"> • Yogur con mermelada de fresa sin pepitas 	<ul style="list-style-type: none"> • Melocotón muy maduro y sin piel 	<ul style="list-style-type: none"> • Manzana al horno 	<ul style="list-style-type: none"> • Kéfir
Merienda	<ul style="list-style-type: none"> • Tostadas con pavo 	<ul style="list-style-type: none"> • Polo de yogur y melocotón* 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz con leche sin lactosa 	<ul style="list-style-type: none"> • Compota de plátano y manzana 	<ul style="list-style-type: none"> • Albaricoques al horno 	<ul style="list-style-type: none"> • Melocotón en almíbar 	<ul style="list-style-type: none"> • Granizado de sandía*
Cena	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de arroz, huevo duro, pulpa de tomate, judía verde y zanahoria 	<ul style="list-style-type: none"> • Lasaña de magro de ternera y cerdo 	<ul style="list-style-type: none"> • Tortilla de patatas y calabacín hervidos 	<ul style="list-style-type: none"> • Fideos de arroz salteados con tortilla de claras, zanahoria, calabacín y cebolla hervida 	<ul style="list-style-type: none"> • Calabacines rellenos de arroz y pollo* 	<ul style="list-style-type: none"> • Pizza de jamón cocido 	<ul style="list-style-type: none"> • Cuscús salteado con tacos de pavo, zanahoria y cebolla
	<ul style="list-style-type: none"> • Nectarina al horno 	<ul style="list-style-type: none"> • Brocheta de manzana, paraguayo y plátano (maduros y pelados) 	<ul style="list-style-type: none"> • Yogur natural o de sabor 	<ul style="list-style-type: none"> • Queso con membrillo 	<ul style="list-style-type: none"> • Plátano al horno 	<ul style="list-style-type: none"> • Licuado de frutas colado** 	<ul style="list-style-type: none"> • Manzana al microondas

18

19

*Ver receta.

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