

# Planning semanal

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

18

19

\*Ver receta.

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