

SEMANAL DE COMIDAS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO						
2 TOSTADAS CON MANTEQUILLA, ACEITE Y TOMATE O JAMON YORK (SI ES BIMBO UNA) ZUMO DE NARANJA NATURAL PIEZA DE FRUTA CAFÉ CON LECHE DESNATADA	2 TOSTADAS CON MANTEQUILLA, ACEITE Y TOMATE O JAMON YORK (SI ES BIMBO UNA) ZUMO DE NARANJA NATURAL PIEZA DE FRUTA CAFÉ CON LECHE DESNATADA	2 TOSTADAS CON MANTEQUILLA, ACEITE Y TOMATE O JAMON YORK (SI ES BIMBO UNA) ZUMO DE NARANJA NATURAL PIEZA DE FRUTA CAFÉ CON LECHE DESNATADA	2 TOSTADAS CON MANTEQUILLA, ACEITE Y TOMATE O JAMON YORK (SI ES BIMBO UNA) ZUMO DE NARANJA NATURAL PIEZA DE FRUTA CAFÉ CON LECHE DESNATADA	2 TOSTADAS CON MANTEQUILLA, ACEITE Y TOMATE O JAMON YORK (SI ES BIMBO UNA) ZUMO DE NARANJA NATURAL PIEZA DE FRUTA CAFÉ CON LECHE DESNATADA	2 TOSTADAS CON MANTEQUILLA, ACEITE Y TOMATE O JAMON YORK (SI ES BIMBO UNA) ZUMO DE NARANJA NATURAL PIEZA DE FRUTA CAFÉ CON LECHE DESNATADA	2 TOSTADAS CON MANTEQUILLA, ACEITE Y TOMATE O JAMON YORK (SI ES BIMBO UNA) ZUMO DE NARANJA NATURAL PIEZA DE FRUTA CAFÉ CON LECHE DESNATADA
MEDIA MAÑANA						
TE YOGUR NATURAL SIN AZUCAR + ARÁNDANOS	<i>INTERPRETO QUE SE MADRUGA MENOS, SINO ADAPTAR</i>					
ALMUERZO						
LEGUMBRES (FABAS, GUISANTES, GARBANZOS CON ESPINACAS...) + ONZA DE CHOCOLATE	PASTA (CON TOMATE Y BONITO, CON PESTO, CON SALSA BOLOÑESA, CON QUESO, CARBONARA...) + ONZA DE CHOCOLATE	LEGUMBRES (VERDINAS CON PESCADO, LENTEJAS...) + ONZA DE CHOCOLATE	ARROZ (CON ALCACHOFAS, CON SETAS, CON PESCADO, CON SALCHICHAS Y HUEVO...) + ONZA DE CHOCOLATE	CARNE (GUISADO, POR EJEMPLO CONEJO O GUISADO DE TERNERA) + ONZA DE CHOCOLATE	COUS-COUS CON VERDURAS Y CARNE // QUINOA ESTOFADA // BERENGENA RELLENA... + ONZA DE CHOCOLATE	<i>COMIDA FUERA DE CASA O EN CASA DE UNA MADRE...</i>
MERIENDA						
MEDIO SANDWICH DE PAVO + TE ROIBOS	YOGOURT + MUESLI O SEMILLAS	GALLETAS MARIA O SIMILAR + TE ROIBOS	YOGOURT + MUESLI O SEMILLAS	QUESO (FRESCO O GOUDA) + TE ROIBOS	<i>INTERPRETO QUE SE ALMUERZA MÁS TARDE, SINO ADAPTAR</i>	
CENA						
PURE DE VERDURAS + CARNE (TERNERA)	PESCADO AZUL + ENSALADA	PURE DE VERDURAS / SOPA + CARNE (CONEJO O CERDO)	PESCADO BLANCO, SALMON O MARISCO + ENSALADA / GUACAMOLE	PIZZA DE VERDURAS O ATUN CON ANCHOAS	<i>INTERPRETO QUE SE CENA FUERA DE CASA O SE HACE UNA EXCEPCION PARA CAPRICHOS</i>	
					<i>COMIDA A DOMICILIO O BOL CON CEREALES CON FIBRA</i>	