

	1ª PROPUESTA	2ª PROPUESTA	3ª PROPUESTA
DESAYUNO	<p>3 cucharadas soperas de compota de manzana</p> <p>30 g de cereales integrales con 200 ml de leche desnatada</p>	<p>200 ml de zumo de frutas natural</p> <p>Mini bocadillo de pan integral con 1 cucharadita de aceite de oliva y 1 loncha de jamón york</p> <p>Café con leche descremada o infusión</p>	<p>Una pieza de fruta</p> <p>2 tostadas integrales con 1 cucharadita de aceite de oliva y 1 loncha de queso bajo en grasa</p> <p>Café con leche descremada o infusión</p>
MEDIA MAÑANA	<p>2 tostadas integrales con 1 cucharadita de aceite de oliva y una loncha de fiambre de pavo</p>	<p>20 g de nueces y 2 galletas integrales</p>	<p>2 tortitas de multicereales</p>
ALMUERZO	<p>Menestra de verduras</p> <p>Pollo al horno sin piel a las hierbas provenzales con berenjenas a la plancha</p> <p>Macedonia de fruta natural</p>	<p>Ensalada de la huerta</p> <p>Estofado vegetal de lentejas</p> <p>Yogurt desnatado natural con fresas</p>	<p>Sopa de pescado con arroz</p> <p>Filetes de pavo con salsa de soja y sésamo</p> <p>Requesón con miel</p>
MERIENDA	<p>1 yogurt desnatado con una barrita de cereales integral</p>	<p>2 tostadas integrales con paté vegetal</p>	<p>2 mandarinas y un yogurt bebible</p>
CENA	<p>Ensalada de tomate y orégano con daditos de queso fresco</p> <p>Tortilla de espárragos y atún</p> <p>Brocheta de piña y kiwi</p>	<p>Verduras rehogadas con tomate natural rallado y taquitos de jamón serrano</p> <p>Salmón a la plancha con flan de arroz integral</p> <p>Manzana al horno con canela</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Sardinas a la plancha</p> <p>Rodajas de naranja espolvoreadas con avellana</p>