

TCUIDA

25 SEPT.

17h:



Método revisado por la
Universidad Alfonso X el Sabio

1º

7.

DESAYUNO:

- Un vaso de leche desnatada o de soja con café o descafeinado.
- Una tostada de pan integral con una cucharadita de mermelada light.

MEDIA MAÑANA:

- Una fruta. / Café con leche.

MERIENDA:

- Yogur desnatado. Infusión o Café + 2 galletas.

LUNES

COMIDA:

- Una pieza de fruta.
- Espárragos trigueros a la plancha.
- Un filete de ternera a la plancha.

CENA:

- Una pieza de fruta.
- Puré de calabacín con un quesito desnatado.
- Merluza al horno con cebolla y tomate.

MARTES

COMIDA:

- Una pieza de fruta.
- Ensalada de tomate y cebolla.
- Potaje de garbanzos con acelgas y espinacas.

CENA:

- Una pieza de fruta.
- Berenjena al horno o a la plancha.
- Tortilla francesa.

MIÉRCOLES

COMIDA:

- Una pieza de fruta.
- Coliflor cocida aliñada con aceite y vinagre.
- Pollo asado.

CENA:

- Una pieza de fruta.
- Merluza cocida con tomate, ajo, cebolla, laurel, puerro, chirlas y gambas.