

## MENÚ RICO EN FIBRA SEMANA 2

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Cereales de salvado de trigo  Leche semidesnatada  Plátano	Pan tostado con mermelada  Yogur desnatado  Zumo de naranja	Cereales de salvado de trigo  Batido de soja y frutas	Copos de trigo integral enriquecidos con salvado de trigo  Leche semidesnatada  Manzana	Cereales de salvado de trigo  Yogur de soja  Melón	Copos de trigo integral enriquecidos con salvado de trigo  Leche semidesnatada  Melocotón	Bizcocho rico en fibra  Yogur desnatado  Zumo de naranja
MEDIA MAÑANA	Tostada con queso bajo en grasa	Barrita de cereales enriquecida con salvado de trigo	Tostada con pavo	Arroz con leche	Queso de Burgos con mermelada	Tostada con membrillo	Tostada integral con tomate
COMIDA	Espaguetis con gambas y mejillones  Ensalada de berros con champiñones  Melón	Tomate con mozzarella  Pollo asado con patatas  Pera	Porrusalda  Lenguado a la plancha con tomate aliñado  Albaricoques	Ensalada de legumbres con salsa de soja  Plátano	Guisantes con jamón  Dorada al horno con molde de arroz  Sandía	Brocheta de salmón con verduras y patata asada  Pera	Gazpacho con salvado de trigo  Pavo al horno con patata  Sandía
MERIENDA	Infusión con galletas tipo "María"	Manzana asada	Tostada con aceite y tomate	Macedonia de frutas con salvado de trigo	Infusión con galletas tipo "María"	Melocotón en almíbar	Natillas de vainilla
CENA	Bacalao con guarnición de arroz con verduras  Mandarinas	Crema de puerro con salvado de trigo  Gallo a la plancha con guisantes salteados  Uvas	Ensalada arroz con pollo a la parrilla  Plátano	Caldo de pollo con sémola  Tortilla de atún con guarnición de espárragos  Yogur desnatado	Ensalada de pasta con atún  Cerezas	Acelgas rehogadas con patata  Filete de ternera con molde de sémola y tomate al horno  Fresón	Ensalada de arroz con gambas y atún  Melón