

### MENÚ RICO EN FIBRA SEMANA 3

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Cereales de salvado de trigo  Yogur de soja natural  Zumo de naranja	Copos de trigo integral enriquecidos con salvado de trigo  Leche semidesnatada  Melón	Cereales enriquecidos con salvado de trigo  Leche semidesnatada  Melocotón	Copos de trigo integral enriquecidos con salvado de trigo  Yogur desnatado  Ciruelas	Cereales de salvado de trigo  Yogur de soja  Zumo de naranja	Cereales enriquecidos con salvado de trigo  Batido de soja y plátano	Copos de trigo integral enriquecidos con salvado de trigo  Leche semidesnatada  Fresas
MEDIA MAÑANA	Tostada con mermelada	Yogur desnatado	Bizcocho rico en fibra	Barrita de cereales enriquecida con salvado de trigo	Tostada con queso	Bizcocho rico en fibra	Yogur de soja con frutos secos
COMIDA	Judías blancas con verduras  Dorada al horno con tomate y cebolla confitada  Pera	Arroz con alcachofas  Pollo al horno con tomate aliñado  Melocotón	Patatas guisadas con bacalao  Ensalada mixta  Kiwi	Tallarines salteados con setas  Pechuga de pavo con tomates asados  Sandía	Crudités  Besugo al horno con patatas  Melón	Espaguetis <i>arrabiata</i>  Rape con nido de verduras  Manzana asada	Ensalada campera  Tortilla de calabacín con tomate al horno  Sandía
MERIENDA	Barrita de cereales enriquecida con salvado de trigo	Tostada con membrillo	Zumo de naranja con frutas desecadas	Tostada con mermelada	Bol de frutas rojas	Tostada con membrillo	Barrita de cereales enriquecida con salvado de trigo
CENA	Sopa de pollo con fideos  Filete de ternera con ensalada  Kiwi	Crema de calabaza  Atún a la plancha con guisantes  Manzana	Menestra de verduras  Revuelto de gambas y espárragos con molde de arroz  Fresas	Pimientos rellenos de pescado  Ensalada mixta  Mandarinas	Coliflor rehogada  Pollo a la plancha con molde de cuscús  Plátano	Crema de zanahoria  Hamburguesa de ternera con verduras  Pera	Caldo de pescado con fideos  Brocheta de pavo con molde de arroz  Zumo de naranja