

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