

MENÚ RICO EN FIBRA SEMANA 4

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Copos de trigo integral enriquecidos con salvado de trigo Leche semidesnatada Kiwi	Tostada con tomate y aceite de oliva Leche semidesnatada Fresas	Cereales de salvado de trigo Yogur desnatado Melocotón	Cereales enriquecidos con salvado de trigo Leche de soja Melón	Tostada con mermelada Yogur de soja Zumo de naranja	Copos de trigo integral enriquecidos con salvado de trigo Leche semidesnatada Pera	Cereales de salvado de trigo Yogur desnatado Zumo de naranja
MEDIA MAÑANA	Tostada con tomate y aceite	Tostada con queso 0% MG	Tostada con mermelada	Tostada con pavo	Barrita de cereales enriquecida con salvado de trigo	Manzana asada	Tostada con mermelada
COMIDA	Ensalada de espinacas Solomillo de cerdo a la plancha con patata al horno Naranja	Macarrones con tomate y orégano Salmonetes al horno con escalibada Mango	Garbanzos con arroz Filete de ternera con ensalada Sandía	Arroz a la cubana Ensalada mixta Sandía	Legumbres marinadas Sardinas al horno con tomate Pera	Tallarines con gambas y berberechos Ensalada Fresas	Arroz caldoso con pescado Ensalada de tomate con orégano Nectarina
MERIENDA	Manzana asada	Barrita de cereales enriquecida con salvado de trigo	Yogur de soja	Infusión con galletas tipo "María"	Yogur desnatado	Natillas de vainilla	Queso con membrillo
CENA	Tortilla de patata Ensalada de tomate y pimientos Yogur desnatado	Brócoli con patata Pollo a la plancha con ensalada Membrillo	Sandwich vegetal con atún Manzana	Patatas y judías a la vinagreta Macedonia de frutas con cereales de salvado de trigo	Coliflor salteada con ajo Huevos revueltos con patata y espárragos Mandarinas	Espinacas gratinadas Pollo a la plancha con berenjenas Plátano	Crema de calabacín Filete de ternera a la plancha con ensalada Pera