



DESAYUNO

Tostada integral con aguacate, tomate y huevo revuelto + café descafeinado

COMIDA

Primer Plato: Sopa de calabaza con jengibre

Segundo Plato: Pechuga de pollo con quinoa

Postre: Pera

MERIENDA

Yogur natural con rodajas de plátano y almendras

CENA

Primer Plato: Ensalada de espinacas con pepino

Segundo Plato: Filete de salmón a la plancha con arroz integral

Postre: Kiwi