



DESAYUNO

Yogur natural con avena, moras y nueces + té verde

COMIDA

Primer Plato: Ensalada de lentejas con zanahorias

Segundo Plato: Sepia plancha

Postre: Kiwi

MERIENDA

Requesón con uvas y semillas de chía

CENA

Primer Plato: Verduras al vapor

Segundo Plato: Pollo a la plancha con calabacín

Postre: Fresas