

Planning semanal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>Desayuno</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Café descafeinado con bebida de almendras • Tostada con aceite y queso tierno 	<ul style="list-style-type: none"> • Infusión • Yogur con plátano troceado y copos de maíz 	<ul style="list-style-type: none"> • Cereales malteados (tipo Eko) con bebida de almendras • Bizcocho de uva* 	<ul style="list-style-type: none"> • Batido de bebida de arroz, cereales en polvo y melocotón en su jugo 	<ul style="list-style-type: none"> • Café descafeinado con bebida de almendras • Bocadillo de jamón cocido 	<ul style="list-style-type: none"> • Infusión • Empanadillas de manzana y canela 	<ul style="list-style-type: none"> • Café descafeinado con bebida de arroz • Tostada con queso fresco y dulce de membrillo
<p>Comida</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gnocchi de calabaza* 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz con tacos de verduras hervidos 	<ul style="list-style-type: none"> • Polenta al horno 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de calabaza 	<ul style="list-style-type: none"> • Milhojas de patata, berenjena y queso al horno 	<ul style="list-style-type: none"> • Fideos de arroz salteados 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de calabacín sin piel, con queso y huevo duro rallado
	<ul style="list-style-type: none"> • Pechuga de pavo a la plancha 	<ul style="list-style-type: none"> • Merluza a la plancha 	<ul style="list-style-type: none"> • Solomillo de ternera al horno 	<ul style="list-style-type: none"> • Dorada al horno 	<ul style="list-style-type: none"> • Huevos a la plancha 	<ul style="list-style-type: none"> • Pollo a la plancha con puré de calabaza 	<ul style="list-style-type: none"> • Risotto de pera*
	<ul style="list-style-type: none"> • Yogur 	<ul style="list-style-type: none"> • Plátano maduro 	<ul style="list-style-type: none"> • Manzana al horno 	<ul style="list-style-type: none"> • Pera hervida 	<ul style="list-style-type: none"> • Melocotón maduro o en su jugo 	<ul style="list-style-type: none"> • Brocheta de fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Macedonia de fruta cocida**
<p>Merienda</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Compota de manzana, pera y uva pelada 	<ul style="list-style-type: none"> • Tostadas con mermelada de melocotón 	<ul style="list-style-type: none"> • Kéfir con compota de pera y copos de maíz 	<ul style="list-style-type: none"> • Pan tostado con aceite y pavo 	<ul style="list-style-type: none"> • Tostada con queso semicurado y membrillo 	<ul style="list-style-type: none"> • Yogur con trozos de plátano y galletas maría 	<ul style="list-style-type: none"> • Palitos envueltos con jamón cocido
<p>Cena</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bacalao al horno con patata, zanahoria, calabacín y berenjena pelados 	<ul style="list-style-type: none"> • Conejo a la plancha con arroz hervido y salsa de pulpa de tomate 	<ul style="list-style-type: none"> • Tortilla de patatas hervidas y calabaza 	<ul style="list-style-type: none"> • Pollo al horno con patata y manzana* 	<ul style="list-style-type: none"> • Lenguado en papillote con verduritas y guarnición de cuscús 	<ul style="list-style-type: none"> • Tortillas mexicanas de trigo con salteado de verduras hervidas y atún 	<ul style="list-style-type: none"> • Hummus con tostaditas y palitos de zanahoria
	<ul style="list-style-type: none"> • Manzana al microondas 	<ul style="list-style-type: none"> • Macedonia de fruta cocida** 	<ul style="list-style-type: none"> • Granos de uva sin pepitas y pelados 	<ul style="list-style-type: none"> • Plátano maduro 	<ul style="list-style-type: none"> • Kéfir 	<ul style="list-style-type: none"> • Pera al horno 	<ul style="list-style-type: none"> • Cuajada

18

19

*Ver receta.

**Receta incluida en ediciones anteriores. Recuerda que, en ellas, encontrarás estas y otras ideas de recetas.