



pedalea bien

estudio de biomecánica del ciclismo

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	Café o infusión con leche desnatada Pan con aceite Pieza de fruta	Leche desnatada con cereales de desayuno Pieza de fruta	Café o infusión con leche desnatada Pan con una loncha de jamón york Pieza de fruta	Café o infusión con leche desnatada Pan con aceite Pieza de fruta	Leche desnatada con cereales de desayuno Pieza de fruta	Yogur líquido Compota de manzana 3 galletas tipo María	Café o infusión con leche desnatada Pan con aceite y jamón serrano Zumo de naranja
Media mañana	Yogur desnatado de frutas Barrita de cereales	Queso desnatado 3 biscotes Zumo de naranja	Yogur desnatado de frutas con nueces	Yogur desnatado de frutas con cereales de desayuno	Pan con queso fresco	Café o infusión con leche desnatada Barrita de cereales	Yogur desnatado de frutas 3 galletas tipo María
Comida	Guisantes estofados Albóndigas de carne con patatas Pan Fruta de temporada	Lentejas guisadas Dorada al ajillo Pan Fruta cítrica de temporada	Arroz con berberechos Pollo a la naranja Pan Fruta de temporada	Pasta con verduras Merluza con vinagreta de champiñones Pan Fruta de temporada	Judías al pimentón Conejo a la mostaza con tomillo Pan Fruta cítrica de temporada	Espinacas con pasas Lasaña de atún Pan Fruta de temporada	Macarrones con almejas Pollo con espárragos a la plancha Granizado de Kiwi Pan
Merienda	Café o infusión con leche desnatada 5 galletas tipo María	Yogur líquido 3 galletas integrales	Yogur desnatado de frutas Barrita de cereales	Café o infusión con leche desnatada 3 biscotes con una loncha de jamón york	Yogur líquido 3 galletas tipo María	3 biscotes con queso descremado	2 biscotes con queso fresco y membrillo
Cena	Pasta con verduras y mejillones Ensalada de tomate Pan Fruta de temporada	Sopa de fideos Tortilla de jamón serrano Pan Fruta de temporada	Ensalada de soja, maíz y rúcula Bonito con tomate Pan Fruta de temporada	Habas con jamón Cabracho al horno Pan Fruta de temporada	Gazpacho Filete de ternera con arroz Pan Fruta de temporada	Menestra de verduras Mejillones al vapor Pan Fruta de temporada	Crema de coliflor Huevos estrellados con ajetes y habitas Ensalada de cítricos Pan