

**COMER FUERA DE CASA - PARA VIAJES O VACACIONES**

<b>Día</b>	<b>Desayuno</b>	<b>Almuerzo(Solo si tienes hambre)</b>	<b>Comida(Válido para restaurante)</b>	<b>Merienda</b>	<b>Cena(Válido para restaurante)</b>
<b>Lunes</b>	Leche + café 1 Tostada Tomate AOVE Loncha Jamón serrano	Pieza fruta 1 Yogur	Bol Ensalada Plato Pollo con patatas Fruta + café	Pieza fruta o frutos rojos Yogur	1 Pincho de tortilla de patatas con pan Pieza fruta
<b>Martes</b>	Leche + café 1 Tostada Atún o anchoa ¼ Aguacate	Pieza fruta Puñado Frutos secos	Gazpacho Filete Carne roja + verduras Yogur + café	Pieza fruta 1 Onza de chocolate	Bol de ensalada con verdura a elegir y loncha de pavo a la plancha rebanada Pan Flan de huevo
<b>Miércoles</b>	Bol Avena en elche con toppings de fruta	Pieza fruta Onza Chocolate negro	Bol Ensalada Filete Pescado + verduras Fruta + café	Pieza fruta o frutos rojos Yogur	Pan con tomate Salteado de gambas al ajillo Fruta
<b>Jueves</b>	Leche + café 1 Tostada Atún o anchoa ¼ Aguacate	Pieza fruta Puñado Frutos secos	Ensalada del día Filete Pechuga pavo o pollo + verduras Yogur + café	Pieza fruta Onza de chocolate	1 Hamburguesa de ternera Patatas Postre elegir
<b>Viernes</b>	Leche + café 1 Tostada Tomate AOVE Loncha Jamón serrano	Pieza fruta Onza Chocolate negro	Libre	Pieza fruta o frutos rojos Yogur	Ensalada a elegir Sepia a la plancha Fruta
<b>Sábado</b>	Leche + café 1 Tostada Atún o anchoa ¼ Aguacate	Pieza fruta Yogur	Verduras plancha Patata Filete Lubina u otro pescado Pieza fruta Pan Flan + café	Pieza fruta 1 Onza de chocolate	Libre
<b>Domingo</b>	1 bol Avena en elche con toppings de fruta del bosque	Pieza fruta Puñado Frutos secos	Libre	Pieza fruta o frutos rojos Yogur	Gazpacho o ensalada Filete Salmón plancha Flan o yogur