

# Menú KOT - Hombre - Intensiva - Más de 80kg

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>Desayuno</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Café con leche semi descremada.</li> <li>• 75 g KOT preparación para pan 4 cereales.</li> <li>• KOT bebida naranja.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Té sin azúcar.</li> <li>• 45 g de pan integral con 1 nuez de mantequilla.</li> <li>• KOT preparación para tortita (Pancake).</li> <li>• 1 nectarina.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Café sin azúcar.</li> <li>• 75 g KOT preparación para pan 4 cereales con queso fresco 0%.</li> <li>• KOT smoothie mango-maracuyá.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 café con edulcorante.</li> <li>• KOT preparación para tortita (Pancake).</li> <li>• Algunas fresas.</li> <li>• 1 lácteo 0% MG.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 té sin azúcar.</li> <li>• 1 lácteo 0% MG.</li> <li>• KOT preparación para tortita con pepitas de chocolate.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Café o infusión.</li> <li>• 3 KOT preparación para tortita (Pancake).</li> <li>• 1 melocotón.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 café.</li> <li>• KOT preparación para tortita (pancake).</li> <li>• 1 manzana rallada con canela.</li> <li>• 45 g de pan integral.</li> <li>• 1 lácteo 0% MG.</li> </ul>
<b>Media mañana</b>	KOT bebida capuchino.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• KOT crema postre gourmande sabor chocolate.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• KOT crema postre aroma vainilla.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• KOT crema postre gourmande sabor chocolate.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• KOT crema café al estilo ópera.</li> <li>• Té verde.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• KOT drink vainilla.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• KOT drink sabor chocolate.</li> </ul>
<b>Comida</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 tomates pelados con 1 cuchara de aceite de oliva.</li> <li>• Bastoncitos de zanahoria.</li> <li>• KOT preparación para hamburguesa al estilo provenzal.</li> <li>• Queso fresco 0% con algunas fresas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada de brotes de espinacas y tomate cherry.</li> <li>• KOT preparación para tortilla sabor queso.</li> <li>• 100 g de champiñones salteados.</li> <li>• Queso fresco 0% MG.</li> <li>• KOT bebida kotquick aroma chocolate con leche.</li> <li>• 1 naranja.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada de hinojo crudo con limón y aceite de oliva.</li> <li>• 200 g de brócoli gratinado al horno con queso 0%.</li> <li>• 1 melocotón.</li> <li>• KOT crema para postre aroma chocolate.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada verde con tomate.</li> <li>• 1 pequeña ración de repollo con mayonesa light.</li> <li>• KOT preparación para tortilla de queso.</li> <li>• KOT crema sabor ave.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada de hinojo crudo con aceite de oliva, limón y comino.</li> <li>• KOT sopa cremosa de setas.</li> <li>• 1 yogur 0% MG.</li> <li>• Sandía.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100 g de rabanitos.</li> <li>• Pisto de berenjena, pimientos y tomates con aceite de oliva.</li> <li>• KOT preparación para tortilla de queso.</li> <li>• Queso fresco 0% MG.</li> <li>• Carpaccio ¼ de piña.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada de zanahorias y calabacín con aceite de oliva.</li> <li>• KOT preparación para hamburguesa de soja al estilo provenzal.</li> <li>• 1 berenjena al horno.</li> <li>• KOT crema postre aroma vainilla.</li> <li>• ½ pomelo.</li> </ul>
<b>Merienda</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• KOT drink chocolate.</li> <li>• KOT crema postre aroma chocolate.</li> <li>• Infusión.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• KOT pastel aroma chocolate.</li> <li>• Infusión.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• KOT drink sabor chocolate.</li> <li>• Infusión.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• KOT crema postre gourmande sabor chocolate.</li> <li>• Infusión.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• KOT crema postre sabor vainilla.</li> <li>• KOT drink chocolate.</li> <li>• Infusión.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• KOT drink chocolate.</li> <li>• Infusión.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• KOT bebida capuchino.</li> <li>• Infusión.</li> </ul>
<b>Cena</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un bol de ensalada verde con aceite de oliva.</li> <li>• ½ pepino.</li> <li>• Filete de lubina con hierbas.</li> <li>• ½ berenjena gratinada al horno con queso 0%.</li> <li>• 1 fruta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada de tomate y cebolla con aceite de oliva y vinagre de sidra.</li> <li>• Salmón a la plancha con 100 g de judía verde al vapor.</li> <li>• 100 g de queso fresco 0% MG.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espinacas y puerros con vinagreta.</li> <li>• Brocheta de pavo con pimientos.</li> <li>• 30 g de queso fresco 0% MG.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada de tomate y albahaca.</li> <li>• Salmón con hierbas aromáticas y brócoli con ajo y perejil.</li> <li>• Queso fresco 0% MG.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espárragos verdes a la plancha.</li> <li>• Merluza al horno con pimiento verdes y rojos.</li> <li>• Queso fresco 0% MG.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada de rúcula y tomates cherry.</li> <li>• 2 lonchas de jamón sin grasa.</li> <li>• Queso fresco 0% MG.</li> <li>• ½ melón.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bacalao en papillote con limón y aceite de oliva.</li> <li>• Judía verde al vapor.</li> <li>• Filete de atún con aceite de oliva.</li> <li>• 30 g de queso fresco 0% MG.</li> </ul>

\* El desayuno se puede dividir en 2 tomas.  
La comida y la cena se pueden invertir.