

Menú KOT - Hombre - Intensiva - Menos de 80kg

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> Té o café sin azúcar. 3 KOT preparación para tortita. Algunas fresas. 	<ul style="list-style-type: none"> 1 café con leche semi desnatada. 75 g de KOT preparación para pan 4 cereales con queso fresco sin grasa. KOT Bebida Naranja. 	<ul style="list-style-type: none"> Infusión. 75 g de KOT preparación para pan 4. KOT crema postre aroma chocolate. KOT preparación para tortita (Pancake). 	<ul style="list-style-type: none"> 1 café o té sin azúcar. 75 g de KOT preparación para pan con 4 cereales y queso fresco light. KOT Smoothie sabor mango-maracuyá. 	<ul style="list-style-type: none"> 1 café con edulcorante. KOT preparación para tortita (Pancake). 1 manzana rallada con canela. 45 g de pan integral. 	<ul style="list-style-type: none"> 1 café o té sin azúcar. 3 KOT preparación para tortita (Pancake). 2 albaricoques. 	<ul style="list-style-type: none"> 1 té o café sin azúcar. 40 g de cereales tipo copos de avena. KOT preparación para tortita (Pancake). 1 nectarina.
Media mañana	KOT Bebida Kotquick Aroma chocolate con leche.	<ul style="list-style-type: none"> KOT crema postre aroma chocolate. 	<ul style="list-style-type: none"> 1 café. KOT crema postre aroma vainilla. 	<ul style="list-style-type: none"> KOT bebida de cacao intenso (Cacao'cho). 	<ul style="list-style-type: none"> KOT bebida capuchino. 	<ul style="list-style-type: none"> 1 té verde. KOT crema postre aroma chocolate. 	<ul style="list-style-type: none"> 1 té verde. KOT drink sabor chocolate.
Comida	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de zanahoria rallada y calabacín rallado con limón. KOT Preparación hamburguesa de soja estilo provenzal. 1 berenjena al horno. 100 g de queso fresco 0% MG. ½ pomelo. 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada verde y tomate. 1 ración de repollo con mayonesa light. KOT crema sabor ave. 2 kiwis. 	<ul style="list-style-type: none"> 100 g de rabanitos. Pisto de berenjena, pimientos y tomate con 1 cuchara de aceite de oliva. KOT crema de verduras. 1 carpaccio de ¼ de piña. 	<ul style="list-style-type: none"> KOT sopa cremosa de setas. Pisto de berenjena, pimientos y tomate con aceite de oliva. ½ calabacín hervido. KOT crema postre aroma chocolate. 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de hinojo con aceite de oliva, limón y comino. KOT sopa cremosa de setas. 1 trozo de sandía. 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de col. KOT sopa cremosa de setas. 1 trozo de sandía. 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de canónigos con tomate. KOT preparación para tortilla sabor queso. Champiñones salteados con aceite de oliva. KOT crema postre aroma chocolate. Algunas fresas.
Merienda	<ul style="list-style-type: none"> 1 té. KOT crema postre aroma vainilla. 	<ul style="list-style-type: none"> 1 té. KOT pastel aroma chocolate. 	<ul style="list-style-type: none"> KOT drink sabor vainilla. Infusión. 	<ul style="list-style-type: none"> KOT drink sabor chocolate. Infusión. 	<ul style="list-style-type: none"> KOT crema café al estilo ópera. Infusión. 	<ul style="list-style-type: none"> KOT crema café al estilo ópera. Infusión. 	<ul style="list-style-type: none"> KOT pastel aroma chocolate. Infusión.
Cena	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de tomate con albahaca. 120 g de pollo a la plancha. Salteado de champiñones y chalota. Queso fresco 0% MG. 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de tomate con albahaca. 200 g de salmón a la plancha. Brócoli con ajo y perejil. Queso fresco 0% MG. 	<ul style="list-style-type: none"> Bacalao en papillote con hierbas, aceite de oliva y limón acompañado de judía verde al vapor. 30 g de queso light. 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de hinojo con aceite de oliva, limón y comino. 120 g de escalopa de ternera a la plancha. Calabacín salteado con albahaca. Queso fresco 0% MG. 	<ul style="list-style-type: none"> 1 ensalada de canónigos y tomate. Filete de atún con aceite de oliva y una alcachofa hervida. Queso fresco 0% MG. 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de rúcula y tomate cherry. 2 lonchas de jamón bajo en grasa. Queso fresco 0% MG. ½ melón. 	<ul style="list-style-type: none"> Espárragos verdes a la plancha. 200 g de merluza con pimientos rojo y verdes al horno. Queso fresco 0% MG.

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