

Weekly Menu



	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4
Breakfast	- Pastel de queso, naranja y miel - Bizcocho con mermelada	- Tostadas con mermelada - Batido de plátano y yogur	- Pan integral con aceite y jamón serrano - Batido de plátano, caqui, mango, piña y yogur	- Infusión de menta fresca y miel - Caqui
Lunch	- Empanada de pisto - Albóndigas de champiñones - Uvas	- Quiche de calabacín y champiñones - Merluza con patatas y perejil - Higos al horno con frutas del bosque	- Hummus de calabacín, tomates, nueces de macadamia y olivas - Solomillo a la mostaza - Bizcocho rojo sin gluten	- Ensalada de boniato y judías verdes - Pisto - Naranja
Snack	- Leche con cereales sin gluten - Yogur desnatado con muesli	- Tostada con mantequilla y mermelada - Infusión de menta fresca y miel	- Cake de café y nueces - Yogur desnatado con nueces y trocitos de manzana	- Batido de yogur con naranja y manzana - Yogur desnatado natural, cereales y fresas
Dinner	- menestra - Alcachofas al limón - Mandarinas caramelizadas al jerez	- Tostadas de verduras asadas con queso mozzarella - Ensalada de patata y champiñones - Calabaza glaseada	- Aguacate y melva - Carpaccio de calabacines - Flan de canela	- Tostada de queso feta y aceitunas - Patatas rellenas de queso fresco - Kiwi