

Weekly Menu



	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Breakfast	- Batido de albaricoque y ciruela - Tostadas de pan tipo molde con queso fresco y aceite	- Pan con queso fresco - Pan con aceite	- Zumo de pomelo - Galletas María	- Zumo de fruta natural - Vainillas	- Zumo de zanahoria y naranja - Zumo de naranja natural
Lunch	- Ensalada de queso fresco y berenjena - Lomo de cerdo con limón - Piña caramelizada	- Zumo bicolor de comino, col roja, remolacha, brócoli y pera - Espaguetis con salmón (ligeros) - Macedonia de papaya y naranja	- Calabaza frita - Pollo guisado - Melón a la menta con yogur	- Sopa de crema de espinacas - Lubina con verduras - Kiwi	- Crema fría de apio a la naranja - Pasta con tofu marinado - Manzana asada
Snack	- Yogur con cereales - Tortitas de arroz con pechuga de pavo	- Cereales sin azúcar - Queso Burgos	- Macedonia de frutas - Zumo de zanahoria y naranja	- Leche desnatada - Biscotes con requesón y mermelada	- Pan de cereales con tofu y rodajas de tomate - Tarta de nueces, zanahoria y naranja
Dinner	- macarrones a mi manera - Brochetas de tomates cherry - Budín de pan	- Ensalada de tomate - Verduras asadas con aliño de cítricos - Bebida de melón y albaricoque	- Ensalada de boniato y judías verdes - Puré de calabacín - Crema de cacao light	- Langostinos al tomate con alcachofas - Ensalada fresca con frutas - Corona de frutas rojas con menta y jalea de hibisco	- Musaka vegetal - Tempura de verduras con harina de arroz - Macedonia de papaya y naranja