

Weekly Menu



	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4
Breakfast	- Melón - Naranja	- Fresas - Naranja	- Pan tostado con aceite y tomate natural triturado - Barritas de cereales	- Almendras - Pan con aceite
Lunch	- Carpaccio de tofu - Espárragos con almendras - Espuma de limón	- Ensalada naranja (salmón) - Verduras al vapor con all i olli de piñones - Crema de cacao light	- Croquetas de pollo - Lentejas estofadas - Melocotón	- Ensalada templada de tofu - Alcachofas al limón - Manzana
Snack	- Kéfir con melocotón y cereales - Tortitas de arroz con jamón cocido	- Pan integral con aceite y tomate natural - Pan con jamón y tomate natural	- Pan integral con margarina y mermelada - Zumo de sandía y piña	- Té - Kiwi
Dinner	- Mejillones morunos - Calabacines con aliño de avellanas - Sandía al limón	- Guatles amb castanyes - Ensalada de apio, lechuga y nueces - Melocotón	- Crema de habas y patata - Espinacas con pasas y piñones - Melón	- Cigalas al ajillo con hierbas - Calabacines con aliño de avellanas - Piña