

Weekly Menu



	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4
Breakfast	- Tortitas de avena - Zumo de pomelo con miel	- Biscotes integrales con queso fresco - Melocotón	- Sandía al limón - Tortitas de arroz integral con jamón de pavo	- Galletas de cereza y avellanas - Tortitas de arroz con jamón cocido
Lunch	- Salpicón de merluza - PECHUGA SALTEADA CON VERDURAS - Gelatina de cava con fresa	- ENSALADA RUCULA/ALBAHACA/BOQUERONES - BROCHETAS POLLO - Sopa fría de piña	- Chipirones salteados con habitas - Escalopines de seitan rebozados - Tarta sin masa de cerezas	- Ensalada de patata y champiñones - Panga al horno - Cake de zanahoria y chocolate (sin gluten)
Snack	- Biscotes con queso fresco - Batido reanimador	- Batido de manzana y piña - Sándwich integral de paté de atún	- Kéfir con melocotón y cereales - Melón	- Cake de café y nueces - Té frío
Dinner	- Guisantes salteados con jamón - Tostaditas Nutritivas - Compota de mangos y arándanos con costra	- Bacalhau à Brás / Bacalao a manera del Brás - Espárragos con almendras - Mousse de mora, manzana y naranja	- Langostinos con copos de maíz - Brócoli a la plancha con vinagreta de cacahuetes - Macedonia de frutas	- Flan de espinacas - Ensalada de colores con arroz y verduras - Gazpacho de melocotón