

Weekly Menu



	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
Breakfast	- Leche con cereales integrales - Yogur con muesli	- Bizcocho casero sin gluten - Pan de cereales con rodajas de tomate	- Plátano - Pan con requesón y mermelada sin azúcar	- Pan integral con margarina y mermelada - Zumo de zanahoria y naranja	- Pan con aceite - Sandía	- Batido de manzana y piña - Mango amarillo	- Batido de yogur con naranja y manzana - Huevos de microondas
Lunch	- Gambas y pepinos - Pasta con tofu marinado - Limonada de piña	- lentejas a mi manera - Cintas con setas - Tarta sin masa de cerezas	- Ensalada marinada de naranja - Codornices al romero - Manzana	- Verduras rellenas de arroz integral con salsa de nueces - Cintas con setas - Bizcochos de naranja y chocolate	- Ensalada de lentejas - Bacalao al ajillo - Melocotón en almíbar	- Ensalada templada de calabacín y judías verdes - Milhojas de calabacín y tomate con queso - Piña caramelizada	- Receta de calabacín y jamón ibérico - Curry de calabaza y patata - Ensaladilla de frutas tropicales
Dinner	- Ensalada con queso de cabra y vinagreta a la menta - Ensalada fresca con frutas - Tarta de chocolate	- Ensalada de alfalfa, pomelo y uvas - Pisto - Sopa fría de piña	- Mejillones de medalla al color - Brochetas de tomates cherry - Piña colada	- Sopa de alubias con verduras - Judías verdes con salsa de almendras y berberechos - Melocotones asados	- Sopa de soja - GAZPACHO PEPINO Y AGUACATE ? - Merengues con frutas del bosque	- Láminas de calabacín con verduras - Calabaza frita con salsa de soja - Postre de kéfir	- ENSALADA DE CUSCUS DE GAZPACHO - Calabaza frita con salsa de soja - Flan de pasas y nueces al ron