

Weekly Menu



	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Breakfast	- Zumo de pomelo - Pan de cereales con aceite y tomate	- Pan de molde sin lactosa con tofu y rodajas de tomate - Leche de soja con cereales	- Rosquillas de miel sin gluten - Melocotón	- Pan sin gluten con requesón y miel - Plátano	- Bizcocho de limón con yogur - Pan integral con salmón ahumado
Lunch	- Gazpacho - Asado de cerdo con jengibre y frutos secos - Arroz con leche	- TOFU CON VERDURAS - Pollo al jerez con manzana y pasas - Sorbete de cava naranja y limón	- Tomates al horno con ajo y perejil - Pastel de carne - Cheese cake al limón	- Cuscús con pasas - Calabacines con aliño de avellanas - Kiwi	- Bruschetta de polenta, hongos y morrones - Torta salada de calabaza - Tarta de limón
Snack	- Yogur natural con trocitos de fruta fresca - Biscotes integrales con mermelada	- Yogur con muesli y trocitos de albaricoque - Pan tostado con aceite y tomate natural triturado	- Yogur con muesli casero sin gluten - Cuajada con cereales	- Pan integral con requesón y miel - Tortitas de arroz con jamon de pavo	- Pan integral con aceite y queso fresco - Leche con cereales
Dinner	- Bolitas de mijo y espinacas - Guiso de champiñones y tomates con olivada - Tarta de chocolate líquido	- Berenjenas marinadas con rúcula, orégano y albahaca - Ensalada de patata y champiñones - Melón a la menta con yogur	- Empanada de pisto - Salteado de calabaza, brócoli y tofu - Pomelo	- Coliflor al yogur - Láminas de calabacín con verduras (sin sal) - Sopa fría de piña	- Tosta con huevos revueltos - Ensalada de espinacas, manzana y queso - Melocotón en almíbar