

Weekly Menu



	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4
Lunch	- Salteado de garbanzos con espinacas frescas piñones y pasas - Ensalada de melón con arroz integral y semillas de sésamo - Sandía al limón	- Verduras rellenas con salsa de nueces - Ensalada de espinacas, manzana y queso - Melón al yogur	- Quiche de habas y puerros sin gluten - Guiso de verduras - Mousse rápida de naranja	- Berenjenas al horno - Tarta de champiñones - Manzana
Dinner	- Ensalada de cebollas moradas, naranjas y olivas - Guisantes a la menta - Crema de yogur y kiwi	- Guiso de champiñones y tomates con olivada - Medallones de lentejas con yogur - Merengues con frutas del bosque	- Pan de pita con paté de berenjena - Crema de puerros y peras - Cuajada de fresa	- Ajo blanco - Alubias con tomate - Compota de ruibarbo con crema de requesón