

Weekly Menu



	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4
Breakfast	- Vainillas - Piña	- Pera - Zumo de zanahoria y naranja	- Melocotón - Naranja	- Pomelo - Batido de albaricoque y ciruela
Lunch	- Cigalas al ajillo con hierbas - Verduras a la plancha - Melocotón	- Sopa de crema de espinacas - Judías verdes con salsa de almendras y berberechos - Puré de orejones	- Ensalada con queso de cabra y vinagreta a la menta - Mejillones al vapor - Uvas	- Tricolor de verduras - Canelones con espinacas y pollo - Peras en almíbar infusionadas con canela
Snack	- Yogur desnatado - PANECILLOS SIN HIDRATOS	- Zumo de piña - Manzana	- Pera - Batido de yogur desnatado y canela	- Yogur con fruta - Bebida de fresa y sandía
Dinner	- Rollitos de salmón con paté de aceitunas - Ensalada de tomate - "Pannacotta" a gossos	- Ensalada de garbanzos con naranja - Ensalada fresca con frutas - Mandarinas caramelizadas al jerez	- Puré de calabacín - Berenjenas rellenas de verduras - Mango amarillo	- Crepes de puré de patata - Pisto - Espuma de limón