

# Weekly Menu



|           | Monday                                                                                                                                                                       | Tuesday                                                                                                                                                                            | Wednesday                                                                                                                                                                | Thursday                                                                                                                                                   | Friday                                                                                                                                               | Saturday                                                                                                                                            | Sunday                                                                                                                                                                             |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Breakfast | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zumo de pomelo</li> <li>- Bocadillo integral de jamón cocido</li> </ul>                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Batido Energético</li> <li>- Galletas María</li> </ul>                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tarta de nueces, zanahoria y naranja</li> <li>- Pan de molde sin lactosa con choped de pavo</li> </ul>                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zumo de pomelo con miel</li> <li>- Pan de molde sin lactosa con choped de pavo</li> </ul>                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pan tostado con aceite y tomate natural triturado</li> <li>- Batido de plátano y yogur desnatado</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Batido Energético</li> <li>- Té</li> </ul>                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Uvas</li> <li>- Batido de plátano y yogur</li> </ul>                                                                                      |
| Lunch     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Calabacines gratinados con queso</li> <li>- Ensalada de calabacín</li> <li>- Pomelo</li> </ul>                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada templada de calabacín y judías verdes</li> <li>- Panga a la naranja con arroz</li> <li>- Gelatina de cava con fresa</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Medallones de apio con cebolla dulce y queso</li> <li>- Hamburguesas de calabacín</li> <li>- Zumo de naranja natural</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crudités con salsa</li> <li>- Alcachofas al limón</li> <li>- Melocotones con yogur y vinagre de módena</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verduras a la plancha</li> <li>- Mejillones al vapor</li> <li>- Manzana</li> </ul>                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de legumbres</li> <li>- Pan de semillas con queso de cabra y vegetales</li> <li>- Piña</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de dulce de membrillo y tofu</li> <li>- Canelones con salsa bechamel</li> <li>- Sorbete de limón</li> </ul>                      |
| Snack     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pera</li> <li>- Bocadillo integral de chocolate negro</li> </ul>                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Yogur desnatado</li> <li>- Infusión de menta fresca y miel</li> </ul>                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pan de molde sin lactosa con choped de pavo</li> <li>- Naranja</li> </ul>                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tortitas con suero de leche y moras</li> <li>- Zumo de piña y uva</li> </ul>                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ciruelas pasas</li> <li>- Zumo de naranja natural</li> </ul>                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bocadillo integral de queso</li> <li>- Mango amarillo</li> </ul>                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pan con tomate</li> <li>- Fresas con zumo de naranja natural</li> </ul>                                                                   |
| Dinner    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de garbanzos y berros con vinagreta de limón</li> <li>- Albóndigas de champiñones</li> <li>- Granizado con miel</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Montaditos de berenjena</li> <li>- Cintas de calabacín rellenas de tomate, olivas y queso de cabra</li> <li>- Limonada de piña</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tortitas de tofu con puré de manzana</li> <li>- Pisto</li> <li>- Macedonia de frutas</li> </ul>                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Suquet de pescado</li> <li>- Montaditos de berenjena</li> <li>- Gelatina con trozos de pera</li> </ul>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Salsa de pimientos</li> <li>- Espinacas con pasas y piñones</li> <li>- Mandarina</li> </ul>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de marisco</li> <li>- Carpaccio de calabacines</li> <li>- Ensaladilla de frutas tropicales</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de requesón y vinagreta a la menta</li> <li>- Verduras al vapor con all i oli de piñones</li> <li>- Piña caramelizada</li> </ul> |