

Weekly Menu



	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4
Breakfast	- Tortitas de arroz con miel - Pomelo	- Biscotes con mermelada - TOSTADAS FRANCESAS CON CANELA Y MIEL	- Pan integral con miel - Bizcocho sin gluten de plátano y albaricoques	- Batido de plátano y yogur desnatado - Galletas sin gluten
Lunch	- Fingers de queso al horno - Carne de cerdo con judías blancas - Flan de calabaza	- Brocheta de gambón y emperador - Lomitos de merluza con vinagreta de frutos secos - Flan de pasas y nueces al ron	- Crocantes de verduras empanadas - Pizza diferente - Bavaois de fresa	- Estofado de calabacín - Chuletas con grelos y maíz - Crema de cacao light
Snack	- Compota de manzana - Barrita de cereales ""ligera""	- Sandía - Galletas Violeta	- Biscotes integrales con mermelada - Pan integral con aceite	- Pan de plátano con requesón - Zumo de pomelo
Dinner	- Verduras al vapor con all i olli de piñones - Alcachofas y tomates - Mango amarillo	- Escalibada - Verduras rellenas con salsa de nueces - Compota de manzana	- Cous-cous de calabaza y yogur - Calabaza frita con salsa de soja - Arroz con leche de horchata	- Berenjenas marinadas con rúcula, orégano y albahaca - Calabacines con aliño de avellanas - Licuado de granada, manzana, uva, caqui y lima