

Weekly Menu



	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
Breakfast	- Pan integral con margarina y mermelada - Pan con queso fresco	- Yogur con fruta - Pan de molde sin lactosa con chópé de pavo	- Batido de higos y avena - Pan con aceite y jamón serrano	- Yogur con fruta - Batido de plátano y yogur	- Yogur con muesli - Zumo de piña	- Leche desnatada con cereales integrales - Bizcocho casero sin gluten	- Pan integral con aceite - Leche de soja
Lunch	- Carpaccio de tofu - Pizza blanca con calabacín - Flan de canela	- Crema de garbanzos - Lomitos de merluza con vinagreta de frutos secos - Gelatina con trozos de pera	- Crema de lechuga con almendras - Ñoquis de patata y espinacas - Gelatina de cava con fresa	- Setas rellenas - Alcachofas al limón - Fresas con mascarpone	- Ensalada de colores con arroz y verduras - Lubina con espárragos - Ensaladilla de frutas tropicales	- Berenjenas en salsa de amapolas - Ensalada de melón con arroz integral y semillas de sésamo - Mandarinas caramelizadas al jerez	- Calabaza frita con salsa de soja - Cuscús con pasas - Flan de pasas y nueces al ron
Snack	- Leche de soja con cereales sin lactosa - Macedonia de frutas	- Sandía al limón - Batido de higos y avena	- Tostadas de pan tipo molde con queso fresco y aceite - Batido de plátano y kiwi	- Batido de plátano y kiwi - Fresas	- Té - Yogur con muesli casero sin gluten	- Plátano - Bizcocho casero sin gluten	- Pan con requesón y mermelada sin azúcar - Mandarina
Dinner	- Pan de pita con paté de berenjena - Verduras asadas con aliño de cítricos - Batido de yogur y canela	- Ensalada de hinojo, naranja y rúcula - Guiso de verduras - Peras en almíbar infusionadas con canela	- Pinchos marineros - Tempura de verduras - Yogur con fruta	- Montaditos de berenjena - Estofado de calabacín - Melocotones con yogur y vinagre de módena	- Ensalada de manzana y fresas - Ensalada de colores con arroz y verduras - Tarta de nueces, zanahoria y naranja	- Ensalada de pepino y coco fresco - Hinojo braseado - Puré de orejones con miel	- Pan con rodajas de tomate y paté de aceitunas - Espinacas con pasas y piñones - Arroz con leche de horchata