

Weekly Menu



	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4
Breakfast	- Pan de cereales con tofu y rodajas de tomate - Macedonia de frutas	- Mango amarillo - Caqui	- Pan de molde sin lactosa con chóp de pavo - Vainillas	- Melocotón - Bebida de fresa y sandía
Lunch	- Salsa de pimientos - Alubias con tomate - Batido de yogur y canela	- Habitas con jamón ibérico y vinagreta - Alcachofas al limón - Caqui	- Crema fría de apio a la naranja - Brócoli a la plancha con vinagreta de cacahuetes - Pomelo	- Timbales de calabacín con atún - Hamburguesas de calabacín - Mousse de tofu con ciruelas
Snack	- Pan sin lactosa con aceite de oliva - Ciruelas pasas	- Batido Energético - Pan de molde sin lactosa con tofu y rodajas de tomate	- Zumo de sandía y piña - Caqui	- Para seliacos - Pan de molde sin lactosa con tofu y rodajas de tomate
Dinner	- Rollitos de espinacas con jamón - Berenjenas rellenas de verduras - Batido de plátano y kiwi	- Ensalada fresca con frutas - Cintas de calabacín rellenas de tomate, olivas y queso de cabra - Mousse de mora, manzana y naranja	- Sopa de apio,pera y canela - Berenjenas al horno - Zumo de naranja natural	- Bruschetta de polenta, hongos y morrones - Ensalada de colores con arroz y verduras - Sandía al limón