

Weekly Menu



	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4
Breakfast	- Zumo de sandia y piña - Biscotes con queso fresco	- Batido reanimador - Pan integral con aceite	- Tortitas de arroz con pechuga de pavo - Caqui	- Batido de plátano y yogur - Scones de manzana y canela
Lunch	- Crepes de puré de patata - Seitán en salsa agri dulce - Sorbete de mango	- Tomates al horno con ajo y perejil - Hamburguesas de lentejas y arroz integral - Zumo de fruta natural	- Garbanzos con mango - Hinojo braseado - Yogur con fruta	- Tostada de pan con aceitunas - Ñoquis de calabaza - Mousse rápida de naranja
Dinner	- Timbal de berenjena con pescado y tomate - Salsa de pimientos - Buñuelos de Fresas	- Verduras asadas con aliño de cítricos - Guiso de verduras - Uvas	- Alcachofas al limón - Berenjenas rellenas de verduras - Pomelo	- Hummus de calabacín, tomates, nueces de macadamia y olivas - Escalibada - Fresas