

Weekly Menu



	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
Breakfast	- Kéfir con melocotón y cereales - Tostas de pan integral, aceite de oliva virgen extra, tomate y aguacate.	- Pan integral con miel - Galletas de avena y manzana	- Pan con requesón y mermelada sin azúcar - Leche con cereales integrales	- Queso Burgos - Tostada integral con mantequilla y mermelada	- Melocotón - Yogur sin lactosa con muesli casero	- Piña - Yogur con muesli	- Zumo de sandía y piña - Yogur desnatado con muesli casero
Lunch	- Ensalada con salsa de yogur - Guisantes salteados - Budín de fresa con salsa de kiwi	- Hummus de calabacín, tomates, nueces de macadamia y olivas - Rape al vinagre con almendras y avellanas - Melocotones con yogur y vinagre de módena	- Ensalada templada de tofu - Dorada a la sal con espárragos trigueros - Compota de mangos y arándanos con costra	- Crema fría de lentejas - Brochetas de tomates cherry - Higos al horno con frutas del bosque	- Pencas de acelga en salsa rubia - Dorada a la sal - Budín de pan	- Coca de olivas, tomate y cebolla - Ensalada templada de calabacín y judías verdes - Piña	- Guisantes con jamón serrano y cilantro - Tallarines con setas y sésamo - Macedonia de frutas
Dinner	- Ensalada de salmón ahumado, aguacate y lima - Verduras rellenas con salsa de nueces - Fresas con zumo de naranja natural	- Crepes de puré de patata - Ensalada de calabacín - Higos al horno con frutas del bosque	- Crema fría de apio a la naranja - Salteado de calabaza, brócoli y tofu - Macedonia de frutas	- Ensalada de calabacín - Ratatouille - Caqui	- Tostadas de verduras asadas con queso mozzarella - Ensalada de Lombarda - Kiwi	- Cigalas al ajillo con hierbas - Tempura de verduras con harina de arroz - Buñuelos de Fresas	- Brochetas de langostinos con salsa de tomate - Guisantes salteados - Yogur con fruta