

Weekly Menu



	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
Breakfast	- Cake de limón y semillas de amapola - Pan con requesón y mermelada	- Kéfir con melocotón y cereales - Tostadas de pan tipo molde con queso fresco y aceite	- Scones de queso sin gluten - Té frío	- Yogur con muesli - Pan de molde sin lactosa con choped de pavo	- Bocadillo integral de jamón cocido - Yogur natural con trocitos de fruta fresca	- Yogur con muesli casero sin gluten - Biscotes con requesón y mermelada sin azúcar	- Zumo de naranja natural - Bocadillo de queso
Lunch	- Estofado de calabacín - Conejo guisado - Helado de ciruelas	- Hinojo braseado - Escalopines de seitan rebozados - Cake de zanahoria y chocolate (sin gluten)	- Sopa de apio, pera y canela - Ensalada de alubias con bacalao - Flammeri con arándanos	- Espárragos con almendras - Ternera al curry (sin sal) - Buñuelos de Fresas	- Calabaza especiada - Solomillo de pato a la plancha - Fresas con zumo de naranja natural	- Ceviche - Filetes rusos con tomate - Buñuelos especiados de patata dulce y plátano	- Mix de melón y gorgonzola - Solomillo de pato - Corona de frutas rojas con menta y jalea de hibisco
Snack	- Zumo de manzana, almendra y anacardo - Yogur con muesli casero	- Galletas de avena y manzana - Uvas	- Zumo de fruta natural - Pan integral con rodajas de tomate y jamón serrano	- Té - Leche de soja con cereales sin lactosa	- Mandarina - Batido Energético	- Pan tostado con aceite y tomate natural triturado - Nuevas Torrijas	- Pan integral con salmón ahumado - Galletas de avena y manzana
Dinner	- Ensalada de requesón y vinagreta a la menta - Ensalada de mango y piñones - Arroz con leche	- Ensalada de alfalfa, pomelo y uvas - Tomates confitados - Macedonia de papaya y naranja	- Guiso de verduras - Patatas rellenas de queso fresco - Manzana	- Verduras al vino con cobertura de patata - Hinojo braseado - Mini bizcochos de mandarina y semillas de amapola	- Ensalada de melón - Setas rellenas - Zumo de naranja natural	- Caldo de pollo con verduras - Salteado de calabaza, brócoli y tofu - Batido de yogur y canela	- Crema de calabaza y almendras - Láminas de calabacín con verduras (sin sal) - Cake de café y nueces integral