

Weekly Menu



	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
Breakfast	- Zumo de fruta natural - Bocado integral de chocolate negro	- Yogur natural con cereales y fresas - Cake con pasas	- Pan con jamón y tomate natural - Batido de albaricoque y ciruela	- Yogur desnatado con nueces y trocitos de manzana - Sandía al limón	- Batido de yogur con naranja y manzana - Leche de soja con cereales	- Cake de limón y semillas de amapola - Pan integral con requesón y miel	- Té frío - Bol con yogur natural, cereales integrales y fresas
Lunch	- Ensalada de dulce de membrillo y tofu - Paella de pollo y conejo - Piña caramelizada	- Guisantes salteados - Pastel de salmón - Buñuelos especiados de patata dulce y plátano	- Sopa de cebolla - Espaguetis Integrales con queso de kéfir - Bizcocho rojo sin gluten	- Brochetas de tomates cherry - Arroz con verduras al horno - Limonada de piña	- Crema fría de apio a la naranja - Escalopines de pavo con frutas - Tarta de chocolate negro con arándanos	- Salteado de zanahorias y albahaca - Pasta con salsa de piñones y almendras - Tarta de limón	- Ensalada de salmón ahumado - Hamburguesa de pescado - Bebida de melón y albaricoque
Snack	- Pan integral con aceite - Bizcocho de limón con yogur	- Leche de soja - Rosquilletas diferentes	- Pan con jamón y tomate natural - Sándwich integral de paté de atún	- Manzana - Leche de soja con cereales sin lactosa	- Rosquilletas diferentes - Manzana	- Pan integral con queso fresco - Tortitas de arroz con pechuga de pavo	- Kéfir con melocotón y cereales - Bebida de fresa y sandía
Dinner	- Ensalada valenciana - Calabaza frita con salsa de soja - Gelatina con trozos de pera	- Ensalada de queso fresco y berenjena - Brochetas de tomates cherry - Sopa fría de piña	- Gambas con guisantes y patatas - Albóndigas de champiñones - Pomelo	- Sopa de tomate y tellinas - Ensalada de patata y champiñones - Melocotones con yogur y vinagre de módena	- Salsa de pimientos - Salsa de pimientos - Cake de café y nueces integral	- Skordaliá - Láminas de calabacín con verduras (sin sal) - Cake con pasas	- Morcillas acompañadas - Calabaza frita con salsa de soja - Sorbete de cava naranja y limón