

Weekly Menu



	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4
Breakfast	- Caqui - Sándwich integral de paté de atún	- Batido de manzana y piña - Plátano	- Kiwi - Batido de higos y avena	- Pan integral con requesón y miel - Batido de plátano y kiwi
Lunch	- Crema de zanahoria - Calabacines rellenos de arroz - Manzana asada	- Ensalada de berros, manzana y queso - Ensalada de apio, lechuga y nueces - Kiwi	- Chipirones salteados con habitas - Pasta s/g con champiñones y salsa de mostaza - Licuado de granada, manzana, uva, caqui y lima	- Sopa fría de tomate y zanahoria - Conejo con patatas y almendras - Macedonia de papaya y naranja
Snack	- Batido de albaricoque y ciruela - Yogur con muesli y trocitos de albaricoque	- Batido Energético - Melocotón	- Leche de soja con cereales - Yogur sin lactosa con muesli casero	- Batido de higos y avena - Bocadillo integral de chocolate negro
Dinner	- Sopa de cebolla - Ensalada de apio, lechuga y nueces - Cake de café y nueces integral	- Sopa de apio, pera y canela - Pisto - Mousse de mora, manzana y naranja	- Hinojo braseado - Guiso de verduras - Buñuelos de Fresas	- Crema fría de apio a la naranja - Cuscús con pasas - Semifreddo de la selva negra