

Weekly Menu



	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4
Snack	- Pan integral con aceite - Batido de avena, higos, bebida de soja y limón	- Piña - Zumo de pomelo	- Batido de manzana y piña - Batido de albaricoque y ciruela	- Almendras - Ciruelas pasas
Dinner	- Montaditos de berenjena - Salsa de pimientos - Esponjoso de chocolate	- Crema de lentejas y setas - Patatas al vapor en papillote - Bizcocho sin gluten de plátano y albaricoques	- Judías verdes con tomate y pimentón - Guiso de champiñones y tomates con olivada - Compota de mangos y arándanos con costra	- Tostada de queso feta y aceitunas - Judías verdes con salsa de almendras y berberechos - Peras al vino con miel