

Weekly Menu



	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
Breakfast	- Para seliacos - Pan de molde sin lactosa con queso fresco	- Bizcocho casero - Bizcocho de limón con yogur	- Melocotón - Infusión de menta fresca y miel	- Ciruelas pasas - Nocilla saludable	- Leche con cereales sin gluten - Tortitas de avena con bebida láctea Omega3	- Melón - Batido de albaricoque y ciruela	- Pan con queso fresco - Zumo de pomelo con miel
Lunch	- Tortitas de cuscús - Berenjenas al horno - Cake de café y nueces integral	- Medallones de apio con cebolla dulce y queso - Espaguetis con calabacín - Melocotones con yogur y vinagre de módena	- Cardos a la aragonesa - Tortilla soufflé con requesón - Sandía	- Carpaccio de salmón - Mejillones con salsa verde - Buñuelos especiados de patata dulce y plátano	- Sémola de cous-cous con hierbas - Wok verde con pechuga de pollo en tiras y fusilli - Peras al vino con miel	- Carpaccio de ahumados con queso idiazábal - Conejo con hinojo - Espuma de limón	- Lomo con queso, bacon y frutas secas - Risotto con naranjas y queso - Batido de yogur y canela
Snack	- Cake de café y nueces - Tortitas de avena con bebida láctea Omega3	- Pan con queso fresco - Zumo de sandia y piña	- Pan de plátano con requesón - Palomitas saladas al estilo Hollywood	- Pera - Cuadraditos de avena y mermelada	- Bocadillo integral de queso - Yogur natural con trocitos de fruta fresca	- Biscotes con aceite - Cookies	- Yogur con muesli - Leche con cereales sin gluten
Dinner	- Láminas de calabacín con verduras - Calabacines gratinados con queso - Naranja	- Garbanzos con pisto - Palitos de calabacín sabrosos - Puré de orejones	- Crudités con salsa - Calabacines gratinados con queso - Pomelo	- Empanada de pisto - Guisantes a la menta - Crema de yogur y kiwi	- Sopa de crema de calabaza con espinacas y garbanzos - TRUCO. Almendras saludables y fáciles de digerir - Mousse de cerezas	- Sopa de cebolla - Espinacas con pasas y piñones - Compota de manzana	- Chipirones plancha - Setas rellenas - Zanahoria Dulce