

Weekly Menu



	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
Breakfast	- Tostadas de aguacate y huevo especiado (para 2 personas) - Bebida de fresa y sandía	- Plátano - Compota de manzana	- Leche desnatada con cereales integrales - Yogur con muesli casero sin gluten	- Yogur con muesli - Pan integral con requesón y mermelada	- Biscote multicereales con mermelada de ciruelas - Galletas integrales	- Pan con aceite y jamón serrano - Zumo de piña
Lunch	- Brochetas de tomates cherry - Arroz integral al horno con verduras y pasas - Buñuelos especiados de patata dulce y plátano	- Crepes de puré de patata - Judías verdes con salsa de almendras y berberechos - Tarta de nueces, zanahoria y naranja	- Garbanzos con pisto - Espeto de sardinas - Helado de té	- Guisantes a la menta - Gratinado de tofu con patata y berenjena - Manzana	- Base de pizza coliflor - Burguer - Cake de limón y semillas de amapola	- Caldo de pollo con verduras - Arroz con alcachofas - Yogur con fruta
Dinner	- Ensalada de alfalfa, pomelo y uvas - Berenjenas rellenas de pavo - Bizcochos de naranja y chocolate	- Pan de pita con paté de berenjena - TRUCO. Almendras saludables y fáciles de digerir - Peras en almíbar infusionadas con canela	- Rulitos jamón york y queso - Albóndigas de champiñones - Pastelitos de zanahoria sin gluten	- Verduras rellenas de arroz integral con salsa de nueces - Espárragos con almendras - Crema de cacao light	- Crema de yogur y pepino con estragón - Guisantes a la menta - Melón a la menta con yogur	- Semillas de calabaza tostadas - Ensalada de calabacín - Calabaza glaseada