

Weekly Menu



	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
Lunch	- Ensalada de calabacín - Berenjenas al horno - Sopa fría de piña	- Brochetas de langostinos con salsa de tomate - Cintas con setas - Zumo de naranja natural	- Tostada de queso feta y aceitunas - Arroz con alcachofas - Melón al yogur	- Ensalada de boniato y judías verdes - ""Pimientos fantasma"" rellenos de arroz integral - Granizado con miel	- Ensalada de Lombarda - Láminas de calabacín con verduras (sin sal) - Mandarina	- Berenjena sada con mozzarella - Panga a la naranja con arroz - Caprichos de piña
Snack	- Yogur con cereales - Yogur desnatado con ciruelas pasas	- Pan con requesón y mermelada sin azúcar - Pan con jamón y tomate natural	- Caqui - Yogur sin lactosa con muesli casero	- Pan integral con salmón ahumado - Pan con aceite	- Batido Energético - Uvas	- Tostadas con mermelada - Batido de plátano y kiwi
Dinner	- Timbal de berenjena con pescado y tomate - Berenjenas marinadas con rúcula, orégano y albahaca - Sandía al limón	- Crepes de puré de patata - Guiso de verduras - Peras al vino con miel	- Ensalada de melón - Berenjenas en salsa de amapolas - Gelatina con trozos de pera	- Pastel de berenjenas - Escalibada - Ensaladilla de frutas tropicales	- Pincho de rúcula - Brócoli a la plancha con vinagreta de cacahuets - Peras y frambuesas	- Guisantes salteados - Conserva de remolacha y tallos de remolacha - Cake de limón y semillas de amapola