

Weekly Menu



	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4
Breakfast	- Tostadas de aguacate y huevo especiado (para 2 personas) - Batido de plátano y yogur desnatado	- Bizcocho de coco sin harina - Pan de plátano con requesón	- Batido reanimador - Pan integral con margarina y mermelada	- Rosquilletas diferentes - Biscotes con aceite
Lunch	- Piña colada - Tallarines integrales al pesto - Higos con salsa de frambuesa	- Pollo asado - Lomo de salmón con espinacas y eneldo - Flammeri con arándanos	- Cardos a la aragonesa - Pastel de carne y espinacas al pesto - Corona de frutas rojas con menta y jalea de hibisco	- Ensalada de salmón ahumado y aguacate - Fettuccine con salmón ahumado - Arroz con leche con compota de cítricos a la menta
Snack	- Galletas María - Merienda kéfir con arándanos y cereales integrales	- Pan integral con margarina y mermelada - Pan integral con jamón de pavo	- Yogur sin lactosa - Pera	- Magdalena de queso y fresa - Sándwich con paté de atún
Dinner	- Tortilla de gulas - Pisto - Galletas de jengibre	- "Wraps" de Lechuga con Atún, Aguacate y Aderezo Cremoso de Lima. - Guiso de verduras - Naranja	- Vieiras en salsa de habichuelas negras - Verduras rellenas con salsa de nueces - Yogur con fruta	- Carpaccio de ahumados con queso idiazábal - Semillas de calabaza tostadas - Esponjoso de chocolate