

Weekly Menu



	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
Breakfast	- Batido de manzana y piña	- Macedonia de frutas - Tostaditas Nutritivas	- Zumo de piña - Tortitas de arroz con jamón cocido	- Kéfir con melocotón y cereales - Zumo de pomelo	- Melón - Biscotes con requesón y mermelada	- Melocotón - Pan de cereales con rodajas de tomate	- Galletas de avena y manzana - Naranja
Lunch	- Tomates confitados - Lomo de cerdo con alcaparras - Batido de plátano y kiwi	- Verduras asadas con aliño de cítricos - Hamburguesa de pescado - Merengues con frutas del bosque	- Alcachofas al limón - Pasta con verduras - Sandía al limón	- Ensalada de judías verdes - Hamburguesa de soja - Zumo de fruta natural	- Falafel tradicional - Lubina con verduras - Gelatina de cava con fresa	- Ensalada de tomate - Barquitas germinadas - Uvas	- Cardos a la aragonesa - Pasta con tofu marinado - Corona de frutas rojas con menta y jalea de hibisco
Dinner	- Berenjenas en salsa de amapolas - Calabacines con aliño de avellanas - Melón al oporto	- Ensalada fresca con frutas - Tempura de verduras - Melocotón	- Ensalada de zanahoria y pomelo - Guiso de verduras - Zumo de naranja natural	- Brócoli a la plancha con vinagreta de cacahuets - Ensalada de calabacín - Mousse rápida de naranja	- Ensalada de garbanzos con comino - Guiso de champiñones y tomates con olivada - Granizado con miel	- ensalada - Salsa de pimientos - Sandía	- Calabacines con aliño de avellanas - Brócoli a la plancha con vinagreta de cacahuets - Ensaladilla de frutas tropicales