

Weekly Menu



	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
Breakfast	- Biscotes con requesón y mermelada - Pan con aceite y queso fresco	- Batido Energético - Fresas con zumo de naranja natural	- Tostadas con mermelada - Pan integral con requesón y miel	- Leche desnatada - Cereales sin azúcar	- Pan con aceite y jamón serrano - Bizcocho casero sin gluten	- Biscotes con requesón y mermelada - Yogur desnatado con cereales	- Batido de lima, yogur y leche - Yogur con copos de avena
Lunch	- Judías verdes con salsa de almendras y berberechos - Patatas guisadas - Plátano	- Col lombarda y manzana - Lubina con espárragos - Budín de pan	- Ensalada naranja (calabaza) - Filetes de lenguado con zanahorias baby - Manzana	- Ensalada fresca con frutas - Calamares encebollados - Piña	- Ensalada de hinojo, naranja y rúcula - Pavo a la jardinera - Pastel de higos frescos	- Habitas con jamón ibérico y vinagreta - Lasaña de calabacín con bechamel - Compota de mangos y arándanos con costra	- Gulas con jamón y gamba - Remenat d'espàrrecs - Mandarinas caramelizadas al jerez
Snack	- Biscotes con requesón y mermelada - Sandía	- Leche desnatada - Sandía	- Galletas sin lactosa - Melocotón	- Pan tostado con aceite y tomate natural triturado - Queso Burgos	- Batido de yogur con naranja y manzana - Brownies de cacao y remolacha	- Leche desnatada con cereales integrales - Yogur con fruta	- Pan con aceite - Ciruelas pasas
Dinner	- Patatas al vapor en papillote - Berenjena asada con crema de cerezas - Brownies de cacao y remolacha	- Ensalada de requesón y vinagreta a la menta - Verduras a la plancha - Piña	- Falafel tradicional - Chips de chirivía - Fresas con mascarpone	- Espinacas con pasas y piñones - Guisantes a la menta - Granizado con miel	- Crepes de puré de patata - Ensalada templada de verduras - Brownies de cacao y remolacha	- Ensalada de aguacate, cebolla y tofu - Tomates confitados - Tarta de nueces, zanahoria y naranja	- Puré de calabacín - Ensalada de colores con arroz y verduras - Zumo de fruta natural