

Weekly Menu



	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4
Breakfast	<ul style="list-style-type: none">- Zumo de sandia y piña- Biscotes con queso fresco	<ul style="list-style-type: none">- Batido reanimador- Pan integral con aceite	<ul style="list-style-type: none">- Tortitas de arroz con pechuga de pavo- Caqui	<ul style="list-style-type: none">- Batido de plátano y yogur- Scones de manzana y canela
Lunch	<ul style="list-style-type: none">- Crepes de puré de patata- Seitán en salsa agridulce- Sorbete de mango	<ul style="list-style-type: none">- Tomates al horno con ajo y perejil- Hamburguesas de lentejas y arroz integral- Zumo de fruta natural	<ul style="list-style-type: none">- Garbanzos con mango- Hinojo braseado- Yogur con fruta	<ul style="list-style-type: none">- Tostada de pan con aceitunas- Ñoquis de calabaza- Mousse rápida de naranja
Dinner	<ul style="list-style-type: none">- Timbal de berenjena con pescado y tomate- Salsa de pimientos- Buñuelos de Fresas	<ul style="list-style-type: none">- Verduras asadas con aliño de cítricos- Guiso de verduras- Uvas	<ul style="list-style-type: none">- Alcachofas al limón- Berenjenas rellenas de verduras- Pomelo	<ul style="list-style-type: none">- Hummus de calabacín, tomates, nueces de macadamia y olivas- Escalibada- Fresas