

Weekly Menu



	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4
Breakfast	<ul style="list-style-type: none">- Compota de manzana- Leche de soja	<ul style="list-style-type: none">- Yogur desnatado con ciruelas pasas- Caqui	<ul style="list-style-type: none">- Batido de manzana y piña- Naranja	<ul style="list-style-type: none">- Infusión de menta fresca y miel- Zumo de pomelo
Lunch	<ul style="list-style-type: none">- Ensalada de Quinoa y mango- Estofado de calabacín- Sandía	<ul style="list-style-type: none">- Chipirones en su tinta- Ensalada de tomate- Sandía al limón	<ul style="list-style-type: none">- Ensalada de alfalfa, pomelo y uvas- Sardinas a la plancha- Puré de orejones	<ul style="list-style-type: none">- Anchoas sobre lecho de pimientos- Pasta de verduras con salsa de tomate- Ensaladilla de frutas tropicales
Snack	<ul style="list-style-type: none">- Batido de plátano y yogur- Pera	<ul style="list-style-type: none">- Zumo de pomelo- Batido de plátano y yogur	<ul style="list-style-type: none">- Piña- Plátano	<ul style="list-style-type: none">- Batido de plátano y yogur- Fresas
Dinner	<ul style="list-style-type: none">- Ensalada de escarola con olivas negras y naranjas- Verduras rellenas con salsa de nueces- Licuado de granada, manzana, uva, caqui y lima	<ul style="list-style-type: none">- Crema fría de apio a la naranja- Puré de calabacín- Puré de orejones con miel	<ul style="list-style-type: none">- Pinchos marineros- Albóndigas de champiñones- Yogur con fruta	<ul style="list-style-type: none">- Bocadillo de atún con aceitunas- Láminas de calabacín con verduras (sin sal)- Caqui