

Weekly Menu



	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Breakfast	- Zumo de sandia y piña - TORTITAS CASERAS	- Tostadas de aguacate y huevo especiado (para 2 personas) - Batido de plátano y yogur desnatado	- yogur griego con regalitos - Zumo de zanahoria y naranja	- Yogur desnatado con nueces y trocitos de manzana - Pan de cereales con aceite y tomate	- Chiamisú de @dramvillaescusa - Plátano
Lunch	- Pasta fría con pesto, tomates cherry y mozzarella - Shakshuka - Melón al yogur	- Ensalada templada de verduras - Canelons d'estiu - Zumo de naranja natural	- sopa fría de pepino - Lasaña de berenjenas - Naranja	- Filetes Rusos - Espaguetis putanesca - Batido de yogur y canela	- Pasta fría con pesto, tomates cherry y mozzarella - cachopos - Sorbete de sandía al cava
Dinner	- Espárragos con almendras - Pastelitos de zanahoria sin gluten	- Sandwich dorado con huevo - Flan de kéfir con frutas	- bocata de mortadela estilo anthony bourdain - Tarta de chocolate	- Panini Casero de Jamón y Queso - BATIDO SANDIA Y YOGUR GRIEGO	- Crema fría de espárragos - Gelatina con trozos de pera