

# Weekly Menu



	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
Breakfast	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Yogur desnatado</li> <li>- Piña</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Scones de queso sin gluten</li> <li>- Sandía</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pomelo</li> <li>- Yogur con fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tortitas de arroz con miel</li> <li>- Pera</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Yogur con muesli casero sin gluten</li> <li>- Ciruelas pasas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rosquillas de miel sin gluten</li> <li>- Yogur con muesli casero sin gluten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mango amarillo</li> <li>- Ciruelas pasas</li> </ul>
Lunch	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Espinacas con pasas y piñones</li> <li>- Berenjenas al horno</li> <li>- Plátano</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema fría de apio a la naranja</li> <li>- Patatas al vapor en papillote</li> <li>- Brownies de cacao y remolacha</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema fría de lentejas</li> <li>- Verdura al horno con crema de garbanzos</li> <li>- Tarta de limón</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada con salsa de yogur</li> <li>- Ensalada de tomate</li> <li>- Flan de kéfir con frutas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Guisantes a la menta</li> <li>- Curry de calabaza y patata</li> <li>- Crema de yogur y kiwi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Brócoli a la plancha con vinagreta de cacahuètes</li> <li>- Estofado de calabacín</li> <li>- Sorbete de limón</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas aliñadas</li> <li>- Arroz con verduras al horno</li> <li>- Batido de yogur y canela</li> </ul>
Snack	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zumo de zanahoria y naranja</li> <li>- Bizcochos de naranja y chocolate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cake de zanahoria y chocolate (sin gluten)</li> <li>- Piña</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Batido de plátano y yogur</li> <li>- Pomelo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tortitas de arroz con miel</li> <li>- Leche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Té frío</li> <li>- Batido de manzana y piña</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tortitas de arroz con miel</li> <li>- Zumo de pomelo con miel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Yogur desnatado con nueces y trocitos de manzana</li> <li>- Melón</li> </ul>
Dinner	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de hinojo, naranja y rúcula</li> <li>- Verduras rellenas con salsa de nueces</li> <li>- Uvas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada con melón, germinados y parmesano</li> <li>- Ensalada templada de verduras</li> <li>- Mango amarillo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bombas de alcachofas</li> <li>- Berenjenas al horno</li> <li>- Mousse de tofu con ciruelas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Patatas al vapor en papillote</li> <li>- Guisantes a la menta</li> <li>- Kiwi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada variada con vinagreta tibia</li> <li>- Ensalada de mango y piñones</li> <li>- Tarta de chocolate sin gluten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bombas de alcachofas</li> <li>- Calabacines gratinados con queso</li> <li>- Melón</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zumo bicolor de comino, col roja, remolacha, brócoli y pera</li> <li>- Salteado de calabaza, brócoli y tofu</li> <li>- Melón</li> </ul>