

Weekly Menu



	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4
Breakfast	- Yogur con cereales - Batido de plátano y kiwi	- Pan con tomate - Yogur desnatado natural, cereales y fresas	- Bizcocho de harina de maíz - Fresas	- Zumo de pomelo con miel - Té
Lunch	- Brochetas de langostinos con salsa de tomate - Lubina con espárragos - Berenjenas rellenas de pavo	- Canapés de salmón y cremas de habas - Salteado de cerdo con col - Tarta de nuez sin harina	- Ensalada de judiones - Fideuá de emperador - Copa de mango	- Soufflé de patata a los tres quesos - Bacalao con patatas paja y huevo revuelto - Flan de pasas y nueces al ron
Dinner	- Ensalada de arroz integral - Patatas rellenas de queso fresco - El Volcán de Atún Picante	- Suquet de pescado - Ensalada de colores con arroz y verduras - Tarta de cerezas	- Rollitos de espinacas con queso - Ensalada templada de calabacín y judías verdes - Pastel de higos frescos	- Ensalada de colores con arroz y verduras - Ensalada naranja (calabaza) - Espuma de limón