

Weekly Menu



	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4
Breakfast	- Sandía al limón - Bizcocho casero sin gluten	- Infusión de menta fresca y miel - Sandía	- Mandarina - Melón	- Pera - Mandarina
Lunch	- Sopa de alubias con verduras - Arroz integral con setas - Limonada de piña	- Ensalada de escarola con olivas negras y naranjas - Guisantes salteados - Budín de fresa con salsa de kiwi	- Crema de habas y patata - Ensalada templada de calabacín y judías verdes - Melocotones asados	- Crema de yogur y pepino con estragón - Montaditos de berenjena - Yogur con fruta
Snack	- Yogur con fruta - Batido de plátano y yogur	- Batido Energético - Pomelo	- Sandía - Yogur con fruta	- Mango amarillo - Cuajada con miel
Dinner	- Salsa de pimientos - Semillas de calabaza tostadas - Manzana	- Ratatouille - Tempura de verduras con harina de arroz - Melocotones asados	- Ensalada de judías verdes - Ensalada de apio, lechuga y nueces - Manzana asada	- Ensalada de langostinos, aguacate y naranjas - Ensalada de mango y piñones - Puré de orejones