

Weekly Menu



	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4
Breakfast	<ul style="list-style-type: none">- Pan integral con aceite y tomate natural- Sandía al limón	<ul style="list-style-type: none">- Cereales sin azúcar- Brownies de cacao y remolacha	<ul style="list-style-type: none">- Leche de soja- Té frío	<ul style="list-style-type: none">- Pan con requesón y mermelada sin azúcar- Tortitas con suero de leche y moras
Lunch	<ul style="list-style-type: none">- Coca de olivas, tomate y cebolla- Mejillones con salsa verde- Flan de canela	<ul style="list-style-type: none">- Habitas con vinagreta- Lomo ibérico con almejas- Limonada de piña	<ul style="list-style-type: none">- Carpaccio de tofu- Guisado de ternera- Cake de café y nueces integral	<ul style="list-style-type: none">- Falafel tradicional- Lomo de conejo de corral con jalea de romero- Tarta de limón
Snack	<ul style="list-style-type: none">- Zumo de manzana, almendra y anacardo	<ul style="list-style-type: none">- Plátano- Fresas	<ul style="list-style-type: none">- Naranja- Piña	<ul style="list-style-type: none">- Bizcocho sin gluten de plátano y albaricoques- Pan con rodajas de tomate y jamón serrano
Dinner	<ul style="list-style-type: none">- Ensalada de colores con arroz y verduras- Guiso de champiñones y tomates con olivada- Cuajada de fresa	<ul style="list-style-type: none">- Guisantes a la menta- Tempura de verduras con harina de arroz- Copa de mango	<ul style="list-style-type: none">- Brocheta de gambón y emperador- Tempura de verduras- Masa para tarta dulce	<ul style="list-style-type: none">- Pimientos rellenos de garbanzos y verduras- Albóndigas de champiñones- Mousse de mora, manzana y naranja