

Weekly Menu



	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
Breakfast	<ul style="list-style-type: none"> - Cookies - Galletas integrales 	<ul style="list-style-type: none"> - Naranja - Batido de manzana y piña 	<ul style="list-style-type: none"> - Pan integral con queso fresco - Yogur sin lactosa con muesli casero 	<ul style="list-style-type: none"> - Yogur desnatado con muesli casero - Leche de soja 	<ul style="list-style-type: none"> - Bizcocho rojo sin gluten - Pan integral con requesón y miel 	<ul style="list-style-type: none"> - Kéfir con melocotón y cereales integrales - Leche con cereales 	<ul style="list-style-type: none"> - Magdalenas - Batido de plátano y kiwi
Lunch	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de nécoras - Pasta con ciruelas y espinacas - Brownies de cacao y remolacha 	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de salmón ahumado - Espaguetis putanesca - Corona de frutas rojas con menta y jalea de hibisco 	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de zanahoria con mejillones - Cerdo con salvia e infusión de tomillo - Bizcocho rojo sin gluten 	<ul style="list-style-type: none"> - Tartaletas de salmón ahumado, cebolla roja y queso de cabra - Pasta de colores con atún - Sandía 	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lentejas - Patatas rellenas de queso fresco - Peras al vino con miel 	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de lechuga con almendras - Potaje de alubias con calabaza - Zanahoria Dulce 	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de apio, lechuga y nueces - Pasta con tofu marinado - Sabayón de naranja al jengibre
Snack	<ul style="list-style-type: none"> - Bocadillo integral de jamón cocido - Cake de limón y semillas de amapola 	<ul style="list-style-type: none"> - Cake de limón y semillas de amapola - Pan integral con aceite y jamón serrano 	<ul style="list-style-type: none"> - Kéfir con melocotón y cereales - Pera 	<ul style="list-style-type: none"> - Tortitas con suero de leche y moras - Yogur sin lactosa con muesli casero 	<ul style="list-style-type: none"> - Zumo de zanahoria y naranja - Galletas de avena y manzana 	<ul style="list-style-type: none"> - Leche con cereales integrales - Leche de soja con cereales sin lactosa 	<ul style="list-style-type: none"> - Batido de plátano y yogur - Batido de yogur con naranja y manzana
Dinner	<ul style="list-style-type: none"> - Empanada gallega - Berenjenas marinadas con rúcula, orégano y albahaca - Gazpacho de melocotón 	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza y castañas con semillas de sésamo - Barquitas germinadas - Sabayón de naranja al jengibre 	<ul style="list-style-type: none"> - Semillas de calabaza tostadas - Alcachofas al limón - Helado de ciruelas 	<ul style="list-style-type: none"> - Tempura de verduras con harina de arroz - Estofado de calabacín - Masa para tarta dulce 	<ul style="list-style-type: none"> - Berenjenas al horno - Tempura de verduras - Compota de ruibarbo con crema de requesón 	<ul style="list-style-type: none"> - Salmorejo de cerezas - Salsa de pimientos - Bizcocho de harina de maíz 	<ul style="list-style-type: none"> - Tomates al horno con crema de garbanzos - Alcachofas y tomates - Bavarois de naranja