

Weekly Menu



	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4
Breakfast	<ul style="list-style-type: none"> - Tortitas de avena - Zumo de pomelo con miel 	<ul style="list-style-type: none"> - Biscotes integrales con queso fresco - Melocotón 	<ul style="list-style-type: none"> - Sandía al limón - Tortitas de arroz integral con jamón de pavo 	<ul style="list-style-type: none"> - Galletas de cereza y avellanas - Tortitas de arroz con jamón cocido
Lunch	<ul style="list-style-type: none"> - Salpicón de merluza - PECHUGA SALTEADA CON VERDURAS - Gelatina de cava con fresa 	<ul style="list-style-type: none"> - ENSALADA RUCULA/ALBAHACA/BOQUERONES - BROCHETAS POLLO - Sopa fría de piña 	<ul style="list-style-type: none"> - Chipirones salteados con habitas - Escalopines de seitan rebozados - Tarta sin masa de cerezas 	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de patata y champiñones - Panga al horno - Cake de zanahoria y chocolate (sin gluten)
Snack	<ul style="list-style-type: none"> - Biscotes con queso fresco - Batido reanimador 	<ul style="list-style-type: none"> - Batido de manzana y piña - Sándwich integral de paté de atún 	<ul style="list-style-type: none"> - Kéfir con melocotón y cereales - Melón 	<ul style="list-style-type: none"> - Cake de café y nueces - Té frío
Dinner	<ul style="list-style-type: none"> - Guisantes salteados con jamón - Tostaditas Nutritivas - Compota de mangos y arándanos con costra 	<ul style="list-style-type: none"> - Bacalhau à Brás / Bacalao a manera del Brás - Espárragos con almendras - Mousse de mora, manzana y naranja 	<ul style="list-style-type: none"> - Langostinos con copos de maíz - Brócoli a la plancha con vinagreta de cacahuetes - Macedonia de frutas 	<ul style="list-style-type: none"> - Flan de espinacas - Ensalada de colores con arroz y verduras - Gazpacho de melocotón