

Weekly Menu



	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
Breakfast	- Bocado integral de queso - Batido de plátano y kiwi	- Bocado de chocolate	- Biscotes con mermelada - Pan con aceite y queso fresco	- Biscotes con aceite - Batido de yogur con naranja y manzana	- Magdalenas - Zumo de fruta natural	- Tostada con mantequilla y mermelada - Bocado integral de jamón cocido	- Pomelo - Fresas
Lunch	- Ensalada templada de calabacín y judías verdes - Calabaza frita con salsa de soja - Flan de pasas y nueces al ron	- Tortilla de gulas - Hamburguesas de calabacín - Manzana	- Bombas de alcachofas - Pasta con salsa de piñones y almendras - Batido de yogur y canela	- Tostada de pan con aceitunas - Pizzitas vegetales - Tarta de chocolate negro con arándanos	- Verdura al horno con crema de garbanzos - Guisantes a la menta - Puré de orejones con miel	- Empanada de pisto - Pasta con ciruelas y espinacas - Granizado con miel	- Gazpacho de fresa - Ensalada naranja (calabaza) - Espuma de limón
Snack	- Yogur natural con trocitos de fruta fresca	- Naranja	- Pan integral con requesón y mermelada - Zumo de manzana, almendra y anacardo		- Pan tostado con aceite y tomate natural triturado - Zumo de piña	- Ciruelas pasas - Cake de zanahoria y chocolate (sin gluten)	- Pan de cereales con tofu y rodajas de tomate - Bebida de fresa y sandía
Dinner	- Ensalada de acelga - Berenjena asada con crema de cerezas	- Ensalada de dulce de membrillo y tofu - Pencas de acelga en salsa rubia	- Hummus de calabacín, tomates, nueces de macadamia y olivas - BROCHETAS POLLO	- Tarta de cerezas - Láminas de calabacín con verduras (sin sal) - Pera	- Tempura de verduras - Patatas al vapor en papillote - Uvas	- Rollo de calabacines - Crocantes de verduras empanadas - Peras y frambuesas	- Ratatouille - Salsa de pimientos - Sopa fría de piña