

# Weekly Menu



	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4
Lunch	<ul style="list-style-type: none"><li>- Salteado de garbanzos con espinacas frescas piñones y pasas</li><li>- Ensalada de melón con arroz integral y semillas de sésamo</li><li>- Sandía al limón</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Verduras rellenas con salsa de nueces</li><li>- Ensalada de espinacas, manzana y queso</li><li>- Melón al yogur</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Quiche de habas y puerros sin gluten</li><li>- Guiso de verduras</li><li>- Mousse rápida de naranja</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Berenjenas al horno</li><li>- Tarta de champiñones</li><li>- Manzana</li></ul>
Dinner	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ensalada de cebollas moradas, naranjas y olivas</li><li>- Guisantes a la menta</li><li>- Crema de yogur y kiwi</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Guiso de champiñones y tomates con olivada</li><li>- Medallones de lentejas con yogur</li><li>- Merengues con frutas del bosque</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Pan de pita con paté de berenjena</li><li>- Crema de puerros y peras</li><li>- Cuajada de fresa</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ajo blanco</li><li>- Alubias con tomate</li><li>- Compota de ruibarbo con crema de requesón</li></ul>