

Weekly Menu



	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
Breakfast	<ul style="list-style-type: none"> - Pan integral de espelta con nueces - Pan integral con margarina y mermelada 	<ul style="list-style-type: none"> - Pan con queso fresco - Batido de manzana y piña 	<ul style="list-style-type: none"> - Macedonia de frutas - Mandarina 	<ul style="list-style-type: none"> - Leche de soja con cereales sin lactosa - Pan integral con requesón y mermelada 	<ul style="list-style-type: none"> - Tortitas de arroz con jamon de pavo - Cake de limón y semillas de amapola 	<ul style="list-style-type: none"> - Biscotes con aceite - Pan integral de espelta con nueces 	<ul style="list-style-type: none"> - Kéfir con melocotón y cereales integrales - Biscotes integrales con queso fresco
Lunch	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada con melón, germinados y parmesano - Tortilla de calabacín - Cuajada con miel 	<ul style="list-style-type: none"> - Empanada de legumbres y verduras - Pasta de colores con atún - Melocotones con yogur y vinagre de módena 	<ul style="list-style-type: none"> - Langostinos con copos de maíz - Alubias con tomate - Calabaza glaseada 	<ul style="list-style-type: none"> - Crudités con salsa - Arroz con verduras y nueces - Mousse rápida de naranja 	<ul style="list-style-type: none"> - Judías verdes con salsa de almendras y berberechos - Atún al horno - Pera 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa fría de tomate y zanahoria - Pastel de verduras - Macedonia de frutas 	<ul style="list-style-type: none"> - Crepes de puré de patata - Emperador al vino blanco - Macedonia de frutas
Snack	<ul style="list-style-type: none"> - Pan con aceite - Batido de plátano y yogur desnatado 	<ul style="list-style-type: none"> - Biscotes con queso fresco - Yogur desnatado con ciruelas pasas 	<ul style="list-style-type: none"> - Sandía - Zumo de pomelo 	<ul style="list-style-type: none"> - Pan de cereales con aceite y tomate - Pan integral con queso fresco 	<ul style="list-style-type: none"> - Galletas María - Pan integral con miel 	<ul style="list-style-type: none"> - Zumo de pomelo con miel - Infusión de menta fresca y miel 	<ul style="list-style-type: none"> - Barrita de cereales "ligera" - Tortitas de arroz con jamon de pavo
Dinner	<ul style="list-style-type: none"> - ensaladilla a mi manera - Guiso de champiñones y tomates con olivada - Tarta de chocolate 	<ul style="list-style-type: none"> - Semillas de calabaza tostadas - Láminas de calabacín con verduras (sin sal) - Uvas 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de verduras con rebanadas de rábanos - Cintas de calabacín rellenas de tomate, olivas y queso de cabra - Bebida de melón y albaricoque 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de marisco - Brócoli a la plancha con vinagreta de cacahuets - Tarta sin masa de cerezas 	<ul style="list-style-type: none"> - Berenjenas rellenas de verduras - Berenjenas al horno - Peras en almibar infusionadas con canela 	<ul style="list-style-type: none"> - Puré de calabacín - Carpaccio de calabacines - Melón al oporto 	<ul style="list-style-type: none"> - Vieiras en salsa de habichuelas negras - Tempura de verduras con harina de arroz - Plátano

