

# Weekly Menu



|           | Monday  | Tuesday   | Wednesday   | Thursday  | Friday   | Saturday  |
|-----------|---|---|---|---|--|---|
| Breakfast | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Almendras</li> <li>- Queso Burgos</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Leche de soja con cereales</li> <li>- Sandía al limón</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Galletas sin lactosa</li> <li>- Tostaditas Nutritivas</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Batido de plátano y kiwi</li> <li>- Yogur con cereales</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Macedonia de frutas</li> <li>- Galletas de avena y manzana</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bizcochos de naranja y chocolate</li> <li>- Batido de manzana y piña</li> </ul>  |
| Lunch     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de cebollas moradas, naranjas y olivas</li> <li>- Mejillones con salsa verde</li> <li>- Zanahoria Dulce</li> </ul>                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de requesón y vinagreta a la menta</li> <li>- Filetes de avestruz a la plancha</li> <li>- Melocotones asados</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de tomate</li> <li>- Barquitas germinadas</li> <li>- Limonada de piña</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Almejas con boletus</li> <li>- Calabaza frita con salsa de soja</li> <li>- Tarta de nueces, zanahoria y naranja</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de crema de calabaza con espinacas y garbanzos</li> <li>- Chuletas de cordero con espárragos</li> <li>- Sandía al limón</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verduras rellenas de arroz integral con salsa de nueces</li> <li>- Pavo a la jardinera</li> <li>- Crema de cacao light</li> </ul>  |
| Snack     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tarta de nueces, zanahoria y naranja</li> <li>- Leche de soja con cereales</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuajada con miel</li> <li>- Mango amarillo</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Yogur desnatado</li> <li>- Bocadillo integral de chocolate negro</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Queso Burgos</li> <li>- Pan con aceite y jamón serrano</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Manzana</li> <li>- Pan de cereales con tofu y rodajas de tomate</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Galletas María</li> <li>- Yogur desnatado con ciruelas pasas</li> </ul>  |
| Dinner    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías verdes con salsa de almendras y berberechos</li> <li>- Judías verdes con salsa de almendras y berberechos</li> <li>- Tarta sin masa de cerezas</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema fría de apio a la naranja</li> <li>- Calabacines gratinados con queso</li> <li>- Batido de plátano y kiwi</li> </ul>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alcachofas al limón</li> <li>- Láminas de calabacín con verduras (sin sal)</li> <li>- Cake de limón y semillas de amapola</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zumo chispeante de zanahoria, kiwi, pimiento amarillo, jengibre</li> <li>- Barquitas germinadas</li> <li>- Piña</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de crema de calabaza con espinacas y garbanzos</li> <li>- Verduras rellenas con salsa de nueces</li> <li>- Melocotón</li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada templada de tofu</li> <li>- Remolachas confitadas con hierbas aromáticas</li> <li>- Melón a la menta con yogur</li> </ul> |