

Weekly Menu



	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
Breakfast	<ul style="list-style-type: none"> - Pan integral con aceite y tomate natural - Pan integral con queso fresco 	<ul style="list-style-type: none"> - Bebida de fresa y sandía - Batido de plátano y yogur 	<ul style="list-style-type: none"> - Tostadas con mermelada - Scones de manzana y canela 	<ul style="list-style-type: none"> - Pan de molde sin lactosa con tofu y rodajas de tomate - Zumo de naranja natural 	<ul style="list-style-type: none"> - Pan de cereales con tofu y rodajas de tomate - Kéfir con melocotón y cereales integrales 	<ul style="list-style-type: none"> - Yogur desnatado con ciruelas pasas - Pan integral de espelta con nueces 	<ul style="list-style-type: none"> - Pan con jamón y tomate natural - Pera
Lunch	<ul style="list-style-type: none"> - Láminas de calabacín con verduras (sin sal) - Sepia marinada en cilantro - Bebida de melón y albaricoque 	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza y castañas con semillas de sésamo - Emperador al vino blanco - Arroz con leche de horchata 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de almejas con quinoa - Pasta con ciruelas y espinacas - Sorbete de cava naranja y limón 	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de tomate - Tortitas de calabaza - Mousse rápida de naranja 	<ul style="list-style-type: none"> - Zumo chispeante de zanahoria, kiwi, pimiento amarillo, jengibre - Escalopines de pavo al limón - Piña caramelizada 	<ul style="list-style-type: none"> - Rollitos de espinacas con queso - Calamares encebollados - Batido de yogur y canela 	<ul style="list-style-type: none"> - Rollo de calabacines - Pechugas de pavo con verduras - Peras en almíbar infusionadas con canela
Snack	<ul style="list-style-type: none"> - Zumo de naranja natural - Zumo de fruta natural 	<ul style="list-style-type: none"> - Biscotes con queso fresco - Pan integral con miel 	<ul style="list-style-type: none"> - Batido reanimador - Bizcocho casero sin gluten 	<ul style="list-style-type: none"> - Yogur sin lactosa con muesli casero - Pan con aceite y jamón serrano 	<ul style="list-style-type: none"> - Bizcocho casero sin gluten - Batido de plátano y yogur desnatado 	<ul style="list-style-type: none"> - Manzana - Bocadillo integral de jamón cocido 	<ul style="list-style-type: none"> - Ciruelas pasas - Yogur con fruta
Dinner	<ul style="list-style-type: none"> - Barquitas germinadas - Judías verdes con salsa de almendras y berberechos - Merengues con frutas del bosque 	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de zanahoria con mejillones - Ensalada de colores con arroz y verduras - Limonada de piña 	<ul style="list-style-type: none"> - Empanada de legumbres y verduras - Alcachofas al limón - Fresas 	<ul style="list-style-type: none"> - Verduras rellenas con salsa de nueces - Calabaza frita con salsa de soja - Peras al vino con miel 	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de tomate - Ensalada templada de calabacín y judías verdes - Mousse rápida de naranja 	<ul style="list-style-type: none"> - ensaladilla a mi manera - Brócoli a la plancha con vinagreta de cacahuets - Uvas 	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de manzana y fresas - Barquitas germinadas - Peras en almíbar infusionadas con canela