

Weekly Menu



	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4
Breakfast	- Zumo de fruta natural - Yogur sin lactosa	- Batido de plátano y yogur - Bizcochos de naranja y chocolate	- Bizcocho rojo sin gluten - Batido de plátano y kiwi	- Yogur desnatado con muesli - Cookies
Lunch	- Berenjenas rellenas de pavo - Arroz con marisco - Flan de canela	- Hojaldre de verduras - Medallones de cerdo con verduras - Cake con pasas	- Revuelto de huevo con patatas panadera y pimientos - ""Pimientos fantasma"" rellenos de arroz integral - Tarta de chocolate sin gluten	- Garbanzos con pisto - Cordero al horno con verduras - Gelatina con trozos de pera
Dinner	- Bocaditos de huevo y sardinas - Verduras asadas con aliño de cítricos - El Volcán de Atún Picante	- Salteado de calamar y cebolla roja - Salsa de pimientos - Gazpacho de melocotón	- Crema de champiñones y puerros - Cuscús con pasas - Mousse de cerezas	- Berenjenas marinadas con rúcula, orégano y albahaca - Alcachofas al limón - Bizcocho sin gluten de plátano y albaricoques