

# Weekly Menu



|           | Day 1   | Day 2   | Day 3   | Day 4   |
|-----------|---|---|---|---|
| Breakfast | <ul style="list-style-type: none"><li>- Galletas tipo Digestive</li><li>- Yogur sin lactosa con muesli casero</li></ul>   | <ul style="list-style-type: none"><li>- Pan de oro</li><li>- Pan con requesón y mermelada</li></ul>   | <ul style="list-style-type: none"><li>- Zumo de zanahoria y naranja</li><li>- Tostadas con mermelada</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>- Yogur con muesli casero</li><li>- Batido de plátano, caqui, mango, piña y yogur</li></ul>   |
| Lunch     | <ul style="list-style-type: none"><li>- Medallones de apio con cebolla dulce y queso</li><li>- Pollo a la plancha</li><li>- Fresas</li></ul>                        | <ul style="list-style-type: none"><li>- Cogollos con atún y huevo duro</li><li>- Potaje de berros al cilantro</li><li>- Cake de zanahoria y chocolate</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Ensalada de rúcula, tomates cherry y pipas</li><li>- Pavo con zanahorias</li><li>- Cheesecake diferente</li></ul>                           | <ul style="list-style-type: none"><li>- Guiso de verduras</li><li>- Berenjenas en salsa de amapolas</li><li>- Corona de frutas rojas con menta y jalea de hibisco</li></ul> |
| Snack     | <ul style="list-style-type: none"><li>- Tortitas con suero de leche y moras</li><li>- Leche desnatada</li></ul>   | <ul style="list-style-type: none"><li>- Magdalenas</li><li>- Batido reanimador</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>- Yogur sin lactosa con muesli casero</li><li>- Bizcocho rojo sin gluten</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>- Pan integral con miel</li><li>- Tarta de nueces, zanahoria y naranja</li></ul>  |
| Dinner    | <ul style="list-style-type: none"><li>- Ensalada variada con vinagreta tibia</li><li>- Pastel de verduras</li><li>- Pastel de pistacho, yogur y cardamomo</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Curry de calabaza y patata</li><li>- Albóndigas de champiñones</li><li>- Muffins de queso fresco y nueces</li></ul>     | <ul style="list-style-type: none"><li>- Ensalada de alfalfa, pomelo y uvas</li><li>- Calabacines gratinados con queso</li><li>- Compota de ruibarbo con crema de requesón</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Tortitas de legumbres</li><li>- Guisantes salteados</li><li>- Cake de limón y semillas de amapola</li></ul>                         |