

# Weekly Menu



|           | Monday                                                                                                                                                                       | Tuesday                                                                                                                                                        | Wednesday                                                                                                                                                           | Thursday                                                                                                                                                                               | Friday                                                                                                                                                                           |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Breakfast | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Galletas de limón</li> <li>- Yogur natural con trocitos de fruta fresca</li> </ul>                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Galletas tipo Digestive</li> <li>- Pan de cereales con rodajas de tomate</li> </ul>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pan con queso fresco</li> <li>- Cakes cítricos</li> </ul>                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Leche</li> <li>- Batido de higos y avena</li> </ul>                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pan sin lactosa con aceite de oliva</li> <li>- Barritas de cereales</li> </ul>                                                          |
| Lunch     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de queso camembert y berenjena</li> <li>- Escalopines de seitan rebozados</li> <li>- Gelatina de cava con fresa</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pisto de calabacín</li> <li>- Ensalada de apio, lechuga y nueces</li> <li>- Pastel de higos frescos</li> </ul>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de pepino y coco fresco</li> <li>- Ratatouille</li> <li>- Batido de yogur y canela</li> </ul>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chipirones plancha</li> <li>- Espaguetis con calabacín</li> <li>- Fresas con mascarpone</li> </ul>                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Calabacines gratinados con queso</li> <li>- Patatas rellenas de queso fresco</li> <li>- Tarta de nueces, zanahoria y naranja</li> </ul> |
| Snack     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mango amarillo</li> <li>- Pan integral con requesón y mermelada</li> </ul>                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Yogur desnatado</li> <li>- Cake con pasas</li> </ul>                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vainillas</li> <li>- Biscotes integrales con mermelada</li> </ul>                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Batido de plátano y yogur</li> <li>- Melón</li> </ul>                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Almendras</li> <li>- Caqui</li> </ul>                                                                                                   |
| Dinner    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Berenjenas rellenas</li> <li>- Hinojo braseado</li> <li>- Buñuelos de Fresas</li> </ul>                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tomates al horno con crema de garbanzos</li> <li>- Berenjenas en conserva</li> <li>- Gazpacho de melocotón</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de pera y uva con queso manchego y nueces</li> <li>- Tortitas de calabaza</li> <li>- Sopa fría de piña</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chipirones rellenos con cebolla caramelizada</li> <li>- Berenjena asada con crema de cerezas</li> <li>- Gelatina de vino con fruta</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de melón</li> <li>- Albóndigas de champiñones</li> <li>- Uvas</li> </ul>                                                       |