

Weekly Menu



	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
Breakfast	- Almendras - Queso Burgos	- Leche de soja con cereales - Sandía al limón	- Galletas sin lactosa - Tostaditas Nutritivas	- Batido de plátano y kiwi - Yogur con cereales	- Macedonia de frutas - Galletas de avena y manzana	- Bizcochos de naranja y chocolate - Batido de manzana y piña
Lunch	- Ensalada de cebollas moradas, naranjas y olivas - Mejillones con salsa verde - Zanahoria Dulce	- Ensalada de requesón y vinagreta a la menta - Filetes de avestruz a la plancha - Melocotones asados	- Ensalada de tomate - Barquitas germinadas - Limonada de piña	- Almejas con boletus - Calabaza frita con salsa de soja - Tarta de nueces, zanahoria y naranja	- Sopa de crema de calabaza con espinacas y garbanzos - Chuletas de cordero con espárragos - Sandía al limón	- Verduras rellenas de arroz integral con salsa de nueces - Pavo a la jardinera - Crema de cacao light
Snack	- Tarta de nueces, zanahoria y naranja - Leche de soja con cereales	- Cuajada con miel - Mango amarillo	- Yogur desnatado - Bocadillo integral de chocolate negro	- Queso Burgos - Pan con aceite y jamón serrano	- Manzana - Pan de cereales con tofu y rodajas de tomate	- Galletas María - Yogur desnatado con ciruelas pasas
Dinner	- Judías verdes con salsa de almendras y berberechos - Judías verdes con salsa de almendras y berberechos - Tarta sin masa de cerezas	- Crema fría de apio a la naranja - Calabacines gratinados con queso - Batido de plátano y kiwi	- Alcachofas al limón - Láminas de calabacín con verduras (sin sal) - Cake de limón y semillas de amapola	- Zumo chispeante de zanahoria, kiwi, pimiento amarillo, jengibre - Barquitas germinadas - Piña	- Sopa de crema de calabaza con espinacas y garbanzos - Verduras rellenas con salsa de nueces - Melocotón	- Ensalada templada de tofu - Remolachas confitadas con hierbas aromáticas - Melón a la menta con yogur