

Weekly Menu



	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4
Breakfast	- Pan de plátano con requesón - Yogur con muesli y trocitos de albaricoque	- Batido de plátano y kiwi - Biscotes con mermelada	- Té - Batido de plátano y kiwi	- Bocadillo integral de queso - Mandarina
Lunch	- Berenjena asada con crema de cerezas - Brócoli a la plancha con vinagreta de cacahuets - Uvas	- Tostas de requesón y anchoas - Sepia marinada en cilantro - Caqui	- Col lombarda y manzana - Pizza con jamón, pera y gorgonzola - Piña caramelizada	- Sopa de crema de espinacas - Escalopines de pavo con frutas - Zumo de fruta natural
Snack	- Pan integral con rodajas de tomate y jamón serrano - Yogur desnatado	- Sándwich integral de paté de atún - Pomelo	- Tortitas de arroz integral con jamón de pavo - Biscotes con mermelada	- Manzana - Pan con rodajas de tomate y jamón serrano
Dinner	- Carpaccio de salmón - Brócoli a la plancha con vinagreta de cacahuets - Arroz con leche con compota de cítricos a la menta	- Tempura de verduras con harina de arroz - Semillas de calabaza tostadas - Fresas con zumo de naranja natural	- Verduras al vino con cobertura de patata - Alcachofas y tomates - Ensaladilla de frutas tropicales	- Hummus de calabacín y macadamia - Ensalada de Lombarda - Gelatina con trozos de pera