

Weekly Menu



	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4
Breakfast	- Lentejas con verduras - Salsa de albóndigas de carne con patatas	- Barrita de cereales ""ligera"" - Bocadillo integral de chocolate negro	- Sándwich integral de paté de atún - Bebida de fresa y sandía	- Pan integral con queso fresco - Biscote multicereales con mermelada de ciruelas
Lunch	- Sopa de patata, manzana y rúcula - Lubina con espárragos - Sorbete de sandía al cava	- Falafel tradicional - Pan de semillas con queso de cabra y vegetales - Tarta de nueces, zanahoria y naranja	- Ensalada japonesa de algas con pepino - Atún con setas y alubias - Pera	- Setas rellenas - Hamburguesa de espinaca y requesón - Gelatina con trozos de pera
Snack	- Pan de cereales con tofu y rodajas de tomate - Zumo de pomelo	- Biscotes con requesón y mermelada - Tortitas de arroz con pechuga de pavo	- Leche de soja con cereales - Zumo de piña	- Pan integral con rodajas de tomate y jamón serrano - Yogur desnatado con muesli casero
Dinner	- Brochetas de tomates cherry - Tempura de verduras con harina de arroz - Tarta de chocolate	- Langostinos con tomate - Espárragos con almendras - Melón a la menta con yogur	- Berenjenas en conserva - Verduras a la plancha - Macedonia de frutas	- Queso de cabra asado con hierbas aromáticas - Guisantes a la menta - Piña caramelizada