

Weekly Menu



	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
Breakfast	- Caqui - Yogur con cereales	- Zumo de piña - Fresas con zumo de naranja natural	- Batido reanimador - Uvas	- Pan de molde sin lactosa con tofu y rodajas de tomate - Leche desnatada	- Macedonia de frutas - Batido reanimador	- Vainillas - Macedonia de frutas	- Pan de cereales con tofu y rodajas de tomate - Yogur con muesli casero sin gluten
Lunch	- Guisantes salteados con jamón - Revuelto de setas con tostadas - Crema de cacao light	- Montaditos de berenjena - Cintas de calabacín rellenas de tomate, olivas y queso de cabra - Puré de orejones con miel	- Sopa de fideos - Lubina con verduras - Batido de plátano y kiwi	- Crema de yogur y pepino con estragón - Pollo con guisantes - Melón a la menta con yogur	- Calabacines con aliño de avellanas - Garbanzos con espinacas - Zumo de fruta natural	- Crema de yogur y pepino con estragón - Calabaza frita con salsa de soja - Kiwi	- Ensalada con salsa de yogur - Verduras al vapor con all i oli de piñones - Budín de fresa con salsa de kiwi
Snack	- Cake de limón y semillas de amapola - Zumo de fruta natural	- Tarta de nueces, zanahoria y naranja - Tostadas de pan tipo molde con queso fresco y aceite	- Batido de yogur desnatado y canela - Zumo de pomelo	- Uvas - Batido de plátano y yogur	- Batido de avena, higos, bebida de soja y limón - Tostaditas Nutritivas	- Batido de manzana y piña - Leche de soja con cereales sin lactosa	- Melocotón - Scones de manzana y canela
Dinner	- Timbales de calabacín con atún - Cuscús con pasas - Sorbete de sandía al cava	- Sopa de bacalao - Berenjenas al horno - Manzana	- Ensalada de apio y nueces - Montaditos de berenjena - Zanahoria Dulce	- Ensalada de queso fresco y berenjena - Ensalada de espinacas, manzana y queso - Coulis de ciruela	- Base de pizza coliflor - Hinojo braseado - Gelatina de cava con fresa	- Vieiras en salsa de habichuelas negras - Berenjenas al horno - Pomelo	- Ensalada valenciana - Remolachas confitadas con hierbas aromáticas - Cuajada con miel