

Weekly Menu

	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4
Breakfast	<ul style="list-style-type: none">- Leche con cereales integrales- Tortitas de arroz con pechuga de pavo	<ul style="list-style-type: none">- Bizcocho casero sin gluten- Yogur desnatado	<ul style="list-style-type: none">- Batido reanimador- Sandía al limón	<ul style="list-style-type: none">- Zumo de sandía y piña- Fresas con zumo de naranja natural
Lunch	<ul style="list-style-type: none">- Pan de pita con paté de berenjena- Hamburguesas de calabacín- Tarta de nueces, zanahoria y naranja	<ul style="list-style-type: none">- Bocadillo de atún con aceitunas- Canelones de verduras sobre coulis de setas- Sorbete de cava naranja y limón	<ul style="list-style-type: none">- Ensalada de tomate y palmitos en salsa- Lentejas estofadas- Uvas	<ul style="list-style-type: none">- Sopa de soja- Calamares encebollados- Flan de canela
Dinner	<ul style="list-style-type: none">- Garbanzos jardinera- Ensalada de calabacín- Melocotones asados	<ul style="list-style-type: none">- Sopa de verduras con rebanadas de rábanos- Puré de calabacín- Merengues con frutas del bosque	<ul style="list-style-type: none">- Tortitas de calabaza- Montaditos de berenjena- Zumo de naranja natural	<ul style="list-style-type: none">- Ensalada de salmón ahumado, aguacate y lima- Calabaza frita con salsa de soja- Crema de cacao light