

Weekly Menu



	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
Breakfast	- Mandarina - Para seliacos	- Yogur sin lactosa con muesli casero - Pan integral con aceite	- Pan con aceite y jamón serrano - Yogur desnatado con muesli casero	- Kiwi - Té frío	- Sándwich integral de paté de atún - Tortitas de arroz con jamón cocido	- Sandía - Leche de soja con cereales	- Bol con yogur natural, cereales integrales y fresas - Zumo de naranja natural
Snack	- Sopa de noodles y solomillo de cerdo - Cuajada de fresa	- Pan integral con aceite y queso fresco - Biscotes con queso fresco	- Pan con tomate - Pan de cereales con aceite y tomate	- Pan integral con aceite y jamón serrano - Almendras	- Yogur desnatado con cereales - Tortitas de arroz con pechuga de pavo	- Tortitas de arroz con jamón cocido - Sandía	- Biscotes con queso fresco - Tortitas de arroz con jamón cocido
Dinner	- Sopa de verduras con rebanadas de rábanos - Cintas de calabacín rellenas de tomate, olivas y queso de cabra	- Tortitas de cuscús - Guisantes salteados - Piña	- Setas rellenas - Escalibada - Crema de cacao light	- Pan de pita con paté de berenjena - Salteado de garbanzos con espinacas frescas - Piñones y pasas - Fresas con zumo de naranja natural	- Ensalada de jamón ibérico con aguacate - Ensalada de calabacín - Cuajada de fresa	- Ensalada japonesa de algas con pepino - Berenjenas en salsa de amapolas - Masa para tarta dulce	- Tostada de queso feta y aceitunas - Calabacines con aliño de avellanas - Calabaza glaseada