

Weekly Menu



	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
Breakfast	- Pan integral de espelta con nueces - Pan integral con margarina y mermelada	- Pan con queso fresco - Batido de manzana y piña	- Macedonia de frutas - Mandarina	- Leche de soja con cereales sin lactosa - Pan integral con requesón y mermelada	- Tortitas de arroz con jamon de pavo - Cake de limón y semillas de amapola	- Biscotes con aceite - Pan integral de espelta con nueces	- Kéfir con melocotón y cereales integrales - Biscotes integrales con queso fresco
Lunch	- Ensalada con melón, germinados y parmesano - Tortilla de calabacín - Cuajada con miel	- Empanada de legumbres y verduras - Pasta de colores con atún - Melocotones con yogur y vinagre de módena	- Langostinos con copos de maíz - Alubias con tomate - Calabaza glaseada	- Crudités con salsa - Arroz con verduras y nueces - Mousse rápida de naranja	- Judías verdes con salsa de almendras y berberechos - Atún al horno - Pera	- Sopa fría de tomate y zanahoria - Pastel de verduras - Macedonia de frutas	- Crepes de puré de patata - Emperador al vino blanco - Macedonia de frutas
Snack	- Pan con aceite - Batido de plátano y yogur desnatado	- Biscotes con queso fresco - Yogur desnatado con ciruelas pasas	- Sandía - Zumo de pomelo	- Pan de cereales con aceite y tomate - Pan integral con queso fresco	- Galletas María - Pan integral con miel	- Zumo de pomelo con miel - Infusión de menta fresca y miel	- Barrita de cereales "ligera" - Tortitas de arroz con jamon de pavo
Dinner	- ensaladilla a mi manera - Guiso de champiñones y tomates con olivada - Tarta de chocolate	- Semillas de calabaza tostadas - Láminas de calabacín con verduras (sin sal) - Uvas	- Sopa de verduras con rebanadas de rábanos - Cintas de calabacín rellenas de tomate, olivas y queso de cabra - Bebida de melón y albaricoque	- Sopa de marisco - Brócoli a la plancha con vinagreta de cacahuets - Tarta sin masa de cerezas	- Berenjenas rellenas de verduras - Berenjenas al horno - Peras en almíbar infusionadas con canela	- Puré de calabacín - Carpaccio de calabacines - Melón al oporto	- Vieiras en salsa de habichuelas negras - Tempura de verduras con harina de arroz - Plátano

