

Weekly Menu



	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4
Breakfast	- Yogur desnatado con ciruelas pasas - Bocado integral de queso	- Batido de albaricoque y ciruela	- Batido de plátano y yogur	- Tortitas con suero de leche y moras - Biscotes con queso fresco
Lunch	- Puré de calabacín - Cous cous de brócoli con pechugas de pollo	- Salteado de calabaza, brócoli y tofu - Pollo guisado	- Tortitas de calabaza - Berenjenas marinadas con rúcula, orégano y albahaca	- Ensalada de escarola con olivas negras y naranjas - Espaguetis con calabacín - Manzana
Snack	- Manzana - Bebida de fresa y sandía	- Yogur con muesli	- Compota de manzana - Leche desnatada	- Zumo de piña - Batido de yogur con naranja y manzana
Dinner	- Lentejas rojas en ensalada - Albóndigas de champiñones	- Pisto - Alubias con pimientos rojos asados y sardinillas	- pollo con patatas guisado - Guisantes a la menta	- Cardos a la aragonesa - Montaditos de berenjena - Gelatina de cava con fresa