

Weekly Menu



	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
Breakfast	- Yogur con muesli casero - Cake de limón y semillas de amapola	- Kéfir con melocotón y cereales - Pan con aceite	- Plátano - Pan de cereales con rodajas de tomate	- Pan de molde sin lactosa con tofu y rodajas de tomate - Compota de manzana	- Bizcochos de naranja y chocolate - Batido de yogur desnatado y canela	- Batido de albaricoque y ciruela - Pan integral con aceite y tomate natural	- Tostadas de pan tipo molde con queso fresco y aceite - Vainillas
Lunch	- Berenjenas marinadas con rúcula, orégano y albahaca - Salmón en papillote - Bebida de melón y albaricoque	- Puré de calabacín - Refrito de garbanzos - Pera	- Langostinos con tomate - Pizza de jamón y champiñón - Melocotón	- Tempura de verduras con harina de arroz - Hamburguesas de calabacín - Budín de pan	- Sopa de tomate y tellinas - Brochetas de ave a la parrilla - Fresas	- Lentejas rojas en ensalada - Brochetas de tomates cherry - Budín de fresa con salsa de kiwi	- Ensalada de mango y piñones - Panga a la naranja con arroz - Peras en almíbar infusionadas con canela
Snack	- Palomitas saladas al estilo Hollywood - Pan de molde sin lactosa con tofu y rodajas de tomate	- Pan integral con aceite y tomate natural - Cake de limón y semillas de amapola	- Pan integral con requesón y mermelada - Batido Energético	- Pan de molde sin lactosa con tofu y rodajas de tomate - Almendras	- Bizcochos de naranja y chocolate - Batido de plátano y yogur	- Zumo de piña y uva - Bebida de fresa y sandía	- Cereales sin azúcar - Batido de lima, yogur y leche
Dinner	- Almejas con alcachofas - Barquitas germinadas - Melón	- Guiso de champiñones y tomates con olivada - Pastel de verduras - Batido de plátano y kiwi	- Ensalada de acelga - Ensalada templada de calabacín y judías verdes - Puré de orejones	- Barquitas germinadas - Tempura de verduras - Cuajada con miel	- Crepes de puré de patata - Tempura de verduras - Piña caramelizada	- Sopa de crema de calabaza con espinacas y garbanzos - Guisantes salteados - Flan de pasas y nueces al ron	- Crema de puerros y peras - Cintas de calabacín rellenas de tomate, olivas y queso de cabra - Fresas