

Weekly Menu



	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
Breakfast	- Magdalena de queso y fresa - Bol con yogur natural, cereales integrales y fresas	- Bizcocho rojo sin gluten - Tostaditas Nutritivas	- Batido de cacao sin lactosa - Infusión de menta fresca y miel	- Batido de yogur con naranja y manzana - Pan sin gluten con aceite y queso fresco	- Pan de molde sin lactosa con queso fresco - Brownies de cacao y remolacha	- Cuajada con cereales integrales, miel y nueces - Tostada con mantequilla y mermelada	- Pan de molde sin lactosa con tofu y rodajas de tomate - Té frío
Lunch	- Ramen humilde al estilo Akira - Espaguetis integrales con salmón - Compota de manzana	- Ensalada de mango y piñones - Pastel de berenjenas - Crema de cacao light	- Ensalada con salsa de yogur - Estofado de buey y nabos al vino tinto - Calabaza glaseada	- Ensalada naranja (salmón) - Arroz integral al curry - Puré de orejones	- Tartar de Aguacate y Salmón con Lima y Eneldo - Pizzas con alcachofas y pesto - Gazpacho de melocotón	- Crema de zanahoria e hinojo - Pavo guisado con pasas y pimientos - Merengue proteico	- Mejillones en ensalada - Medallones de solomillo de cerdo con salsa de queso y alcachofas - Buñuelos de Fresas
Snack	- Infusión de menta fresca y miel - Pan de plátano con requesón	- Yogur con cereales - Plátano	- Biscotes integrales con queso fresco - Yogur natural	- Para seliacos - Bol con yogur natural, cereales integrales y fresas	- Yogur con fruta - Yogur con muesli casero sin gluten	- Kiwi - Yogur desnatado con cereales	- Cuajada con cereales integrales, miel y nueces - Bizcocho casero sin gluten
Dinner	- Carpaccio de calabacines - Berenjenas marinadas con rúcula, orégano y albahaca - Higos al horno con frutas del bosque	- Tortilla de patata con queso - Montaditos de berenjena - Tiramisú Casero	- Tomates al horno con ajo y perejil - Espárragos trigueros con jamón en salsa de naranja - ARROZ CON LECHE CON MUCHO AMOR	- Carpaccio de carne con consomé geleé y cebollino - Albóndigas de champiñones - Mandarinas caramelizadas al jerez	- Empanada gallega - Espárragos con almendras - Caprichos de piña	- Salteado de garbanzos con espinacas frescas piñones y pasas - Verduras a la plancha - Frutos rojos con gelatina de queso	- Verduras rellenas de arroz integral con salsa de nueces - Alcachofas al limón - Crema de cacao light