

Weekly Menu



	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
Breakfast	- Cookies - Galletas integrales	- Naranja - Batido de manzana y piña	- Pan integral con queso fresco - Yogur sin lactosa con muesli casero	- Yogur desnatado con muesli casero - Leche de soja	- Bizcocho rojo sin gluten - Pan integral con requesón y miel	- Kéfir con melocotón y cereales integrales - Leche con cereales	- Magdalenas - Batido de plátano y kiwi
Lunch	- Crema de nécoras - Pasta con ciruelas y espinacas - Brownies de cacao y remolacha	- Ensalada de salmón ahumado - Espaguetis putanesca - Corona de frutas rojas con menta y jalea de hibisco	- Crema de zanahoria con mejillones - Cerdo con salvia e infusión de tomillo - Bizcocho rojo sin gluten	- Tartaletas de salmón ahumado, cebolla roja y queso de cabra - Pasta de colores con atún - Sandía	- Ensalada de lentejas - Patatas rellenas de queso fresco - Peras al vino con miel	- Crema de lechuga con almendras - Potaje de alubias con calabaza - Zanahoria Dulce	- Ensalada de apio, lechuga y nueces - Pasta con tofu marinado - Sabayón de naranja al jengibre
Snack	- Bocadillo integral de jamón cocido - Cake de limón y semillas de amapola	- Cake de limón y semillas de amapola - Pan integral con aceite y jamón serrano	- Kéfir con melocotón y cereales - Pera	- Tortitas con suero de leche y moras - Yogur sin lactosa con muesli casero	- Zumo de zanahoria y naranja - Galletas de avena y manzana	- Leche con cereales integrales - Leche de soja con cereales sin lactosa	- Batido de plátano y yogur - Batido de yogur con naranja y manzana
Dinner	- Empanada gallega - Berenjenas marinadas con rúcula, orégano y albahaca - Gazpacho de melocotón	- Crema de calabaza y castañas con semillas de sésamo - Barquitas germinadas - Sabayón de naranja al jengibre	- Semillas de calabaza tostadas - Alcachofas al limón - Helado de ciruelas	- Tempura de verduras con harina de arroz - Estofado de calabacín - Masa para tarta dulce	- Berenjenas al horno - Tempura de verduras - Compota de ruibarbo con crema de requesón	- Salmorejo de cerezas - Salsa de pimientos - Bizcocho de harina de maíz	- Tomates al horno con crema de garbanzos - Alcachofas y tomates - Bavarois de naranja