

# Weekly Menu



|           | Monday                                                                                                                                                               | Tuesday                                                                                                                                                                           | Wednesday                                                                                                                                                                   | Thursday                                                                                                                                                               | Friday                                                                                                                                                      | Saturday                                                                                                                                                | Sunday                                                                                                                                                              |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Breakfast | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cookies</li> <li>- Galletas integrales</li> </ul>                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Naranja</li> <li>- Batido de manzana y piña</li> </ul>                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pan integral con queso fresco</li> <li>- Yogur sin lactosa con muesli casero</li> </ul>                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Yogur desnatado con muesli casero</li> <li>- Leche de soja</li> </ul>                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bizcocho rojo sin gluten</li> <li>- Pan integral con requesón y miel</li> </ul>                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kéfir con melocotón y cereales integrales</li> <li>- Leche con cereales</li> </ul>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Magdalenas</li> <li>- Batido de plátano y kiwi</li> </ul>                                                                  |
| Lunch     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de nécoras</li> <li>- Pasta con ciruelas y espinacas</li> <li>- Brownies de cacao y remolacha</li> </ul>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de salmón ahumado</li> <li>- Espaguetis putanesca</li> <li>- Corona de frutas rojas con menta y jalea de hibisco</li> </ul>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de zanahoria con mejillones</li> <li>- Cerdo con salvia e infusión de tomillo</li> <li>- Bizcocho rojo sin gluten</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tartaletas de salmón ahumado, cebolla roja y queso de cabra</li> <li>- Pasta de colores con atún</li> <li>- Sandía</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lentejas</li> <li>- Patatas rellenas de queso fresco</li> <li>- Peras al vino con miel</li> </ul>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de lechuga con almendras</li> <li>- Potaje de alubias con calabaza</li> <li>- Zanahoria Dulce</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de apio, lechuga y nueces</li> <li>- Pasta con tofu marinado</li> <li>- Sabayón de naranja al jengibre</li> </ul> |
| Snack     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bocadillo integral de jamón cocido</li> <li>- Cake de limón y semillas de amapola</li> </ul>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cake de limón y semillas de amapola</li> <li>- Pan integral con aceite y jamón serrano</li> </ul>                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kéfir con melocotón y cereales</li> <li>- Pera</li> </ul>                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tortitas con suero de leche y moras</li> <li>- Yogur sin lactosa con muesli casero</li> </ul>                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zumo de zanahoria y naranja</li> <li>- Galletas de avena y manzana</li> </ul>                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Leche con cereales integrales</li> <li>- Leche de soja con cereales sin lactosa</li> </ul>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Batido de plátano y yogur</li> <li>- Batido de yogur con naranja y manzana</li> </ul>                                      |
| Dinner    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Empanada gallega</li> <li>- Berenjenas marinadas con rúcula, orégano y albahaca</li> <li>- Gazpacho de melocotón</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza y castañas con semillas de sésamo</li> <li>- Barquitas germinadas</li> <li>- Sabayón de naranja al jengibre</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Semillas de calabaza tostadas</li> <li>- Alcachofas al limón</li> <li>- Helado de ciruelas</li> </ul>                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tempura de verduras con harina de arroz</li> <li>- Estofado de calabacín</li> <li>- Masa para tarta dulce</li> </ul>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Berenjenas al horno</li> <li>- Tempura de verduras</li> <li>- Compota de ruibarbo con crema de requesón</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Salmorejo de cerezas</li> <li>- Salsa de pimientos</li> <li>- Bizcocho de harina de maíz</li> </ul>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tomates al horno con crema de garbanzos</li> <li>- Alcachofas y tomates</li> <li>- Bavarois de naranja</li> </ul>          |