

Weekly Menu



	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
Breakfast	- Pomelo - Yogur con cereales	- Vainillas - Yogur desnatado con nueces y trocitos de manzana	- Leche con cereales - Bizcocho casero sin gluten	- Fresas con zumo de naranja natural - Galletas María	- Batido de yogur desnatado y canela - Tortitas de arroz integral con jamón de pavo	- Batido de plátano y kiwi - Pan integral con aceite y tomate natural	- Magdalena de queso y fresa - Batido Energético
Lunch	- Ensalada de mango y piñones - Cordero con romero - Melón al oporto	- Sopa de crema de calabaza con espinacas y garbanzos - Calabacines gratinados con queso - Sandía al limón	- Coliflor al yogur - Atún asado con naranjas y anchoas - Piña caramelizada	- Almejas con alcachofas - Merluza al vapor con salsa de naranja - Puré de orejones con miel	- Ratatouille - Pastel de salmón ligero - Queso fresco con miel	- Ensalada de rúcula, tomates cherry y pipas - Pescadilla encebollada - Pudín de arroz cremoso con pistachos	- Guisantes con jamón serrano y cilantro - Hamburguesas de garbanzos y calabacín - Gelatina de vino con fruta
Snack	- Zumo de naranja natural - Mango amarillo	- Melocotón - Bizcocho casero	- Cake de limón y semillas de amapola - Batido de yogur desnatado y canela	- Batido de higos y avena - Pan integral con miel	- Pan integral con requesón y miel - Macedonia de frutas	- Pan de cereales con tofu y rodajas de tomate - Pan con requesón y mermelada sin azúcar	- Leche con cacao - Zumo de zanahoria y naranja
Dinner	- Ensalada naranja (calabaza) - Pastel de verduras - Pudín de arroz cremoso con pistachos	- Coca de olivas, tomate y cebolla - Ensalada fresca con frutas - Sorbete de limón	- Ensalada japonesa de algas con pepino - Curry de calabaza y patata - Budín de fresa con salsa de kiwi	- Sopa crema de brócoli con semillas de calabaza especiadas - Pastel de berenjenas - Melocotones con yogur y vinagre de módena	- Masa para torta salada sin gluten - Ensalada de tomate - Pomelo	- Sopa de crema de espinacas - Berenjenas en salsa de amapolas - Gelatina de cava con fresa	- Ensalada de salmón ahumado, aguacate y lima - Ensalada de mango y piñones - Gelatina con trozos de pera