

# Weekly Menu



|           | Monday                                                                                                                                                        | Tuesday                                                                                                                                                                        | Wednesday                                                                                                                                                                   | Thursday                                                                                                                                                                                           | Friday                                                                                                                                         | Saturday                                                                                                                                                                         | Sunday                                                                                                                                                                            |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Breakfast | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pomelo</li> <li>- Yogur con cereales</li> </ul>                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vainillas</li> <li>- Yogur desnatado con nueces y trocitos de manzana</li> </ul>                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Leche con cereales</li> <li>- Bizcocho casero sin gluten</li> </ul>                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fresas con zumo de naranja natural</li> <li>- Galletas María</li> </ul>                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Batido de yogur desnatado y canela</li> <li>- Tortitas de arroz integral con jamón de pavo</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Batido de plátano y kiwi</li> <li>- Pan integral con aceite y tomate natural</li> </ul>                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Magdalena de queso y fresa</li> <li>- Batido Energético</li> </ul>                                                                       |
| Lunch     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de mango y piñones</li> <li>- Cordero con romero</li> <li>- Melón al oporto</li> </ul>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de crema de calabaza con espinacas y garbanzos</li> <li>- Calabacines gratinados con queso</li> <li>- Sandía al limón</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coliflor al yogur</li> <li>- Atún asado con naranjas y anchoas</li> <li>- Piña caramelizada</li> </ul>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Almejas con alcachofas</li> <li>- Merluza al vapor con salsa de naranja</li> <li>- Puré de orejones con miel</li> </ul>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ratatouille</li> <li>- Pastel de salmón ligero</li> <li>- Queso fresco con miel</li> </ul>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de rúcula, tomates cherry y pipas</li> <li>- Pescadilla encebollada</li> <li>- Pudín de arroz cremoso con pistachos</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Guisantes con jamón serrano y cilantro</li> <li>- Hamburguesas de garbanzos y calabacín</li> <li>- Gelatina de vino con fruta</li> </ul> |
| Snack     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zumo de naranja natural</li> <li>- Mango amarillo</li> </ul>                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melocotón</li> <li>- Bizcocho casero</li> </ul>                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cake de limón y semillas de amapola</li> <li>- Batido de yogur desnatado y canela</li> </ul>                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Batido de higos y avena</li> <li>- Pan integral con miel</li> </ul>                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pan integral con requesón y miel</li> <li>- Macedonia de frutas</li> </ul>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pan de cereales con tofu y rodajas de tomate</li> <li>- Pan con requesón y mermelada sin azúcar</li> </ul>                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Leche con cacao</li> <li>- Zumo de zanahoria y naranja</li> </ul>                                                                        |
| Dinner    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada naranja (calabaza)</li> <li>- Pastel de verduras</li> <li>- Pudín de arroz cremoso con pistachos</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coca de olivas, tomate y cebolla</li> <li>- Ensalada fresca con frutas</li> <li>- Sorbete de limón</li> </ul>                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada japonesa de algas con pepino</li> <li>- Curry de calabaza y patata</li> <li>- Budín de fresa con salsa de kiwi</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa crema de brócoli con semillas de calabaza especiadas</li> <li>- Pastel de berenjenas</li> <li>- Melocotones con yogur y vinagre de módena</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Masa para torta salada sin gluten</li> <li>- Ensalada de tomate</li> <li>- Pomelo</li> </ul>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de crema de espinacas</li> <li>- Berenjenas en salsa de amapolas</li> <li>- Gelatina de cava con fresa</li> </ul>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de salmón ahumado, aguacate y lima</li> <li>- Ensalada de mango y piñones</li> <li>- Gelatina con trozos de pera</li> </ul>     |