

Weekly Menu



	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4
Breakfast	- Bocadillo de chocolate - Bocadillo de queso	- Pan integral con requesón y miel - Pan integral con aceite	- Pan tostado con aceite y tomate natural triturado - Pan de cereales con aceite y tomate	- Yogur con fruta - Pan con aceite y queso fresco
Lunch	- Ensalada de lentejas - Ensalada de alubias con bacalao - Mousse de chocolate	- Lentejas rojas en ensalada - Melón	- Pimientos rellenos de garbanzos y verduras - Ensalada de lentejas con huevos de codorniz - Sopa fría de piña	- Souffle de cangrejo - Pastel de carne - Caprichos de piña
Snack	- Biscotes con requesón y mermelada sin azúcar - Pan con rodajas de tomate y jamón serrano	- Tostada con mantequilla y mermelada - Cake de café y nueces	- Pan integral con requesón y mermelada - Pan con queso fresco	- Yogur desnatado con muesli casero - Yogur natural con trocitos de fruta fresca
Dinner	- Ensalada de Lombarda - Puré de calabacín - Cake de café y nueces integral	- Salsa de pimientos - Ensalada de patata y champiñones - Sabayón de naranja al jengibre	- Ensalada de langostinos, aguacate y naranjas - Cuscús con pasas - Manzana asada	- Col lombarda y manzana - Láminas de calabacín con verduras (sin sal) - Espuma de limón