

# Weekly Menu



|           | Monday                                                                                                                                                                            | Tuesday                                                                                                                                                                            | Wednesday                                                                                                                                                           | Thursday                                                                                                                                                                | Friday                                                                                                                                                                                   | Saturday                                                                                                                                                  | Sunday                                                                                                                                                                |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Breakfast | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pan integral con aceite y tomate natural</li> <li>- Pan integral con queso fresco</li> </ul>                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bebida de fresa y sandía</li> <li>- Batido de plátano y yogur</li> </ul>                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tostadas con mermelada</li> <li>- Scones de manzana y canela</li> </ul>                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pan de molde sin lactosa con tofu y rodajas de tomate</li> <li>- Zumo de naranja natural</li> </ul>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pan de cereales con tofu y rodajas de tomate</li> <li>- Kéfir con melocotón y cereales integrales</li> </ul>                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Yogur desnatado con ciruelas pasas</li> <li>- Pan integral de espelta con nueces</li> </ul>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pan con jamón y tomate natural</li> <li>- Pera</li> </ul>                                                                    |
| Lunch     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Láminas de calabacín con verduras (sin sal)</li> <li>- Sepia marinada en cilantro</li> <li>- Bebida de melón y albaricoque</li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza y castañas con semillas de sésamo</li> <li>- Emperador al vino blanco</li> <li>- Arroz con leche de horchata</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de almejas con quinoa</li> <li>- Pasta con ciruelas y espinacas</li> <li>- Sorbete de cava naranja y limón</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de tomate</li> <li>- Tortitas de calabaza</li> <li>- Mousse rápida de naranja</li> </ul>                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zumo chispeante de zanahoria, kiwi, pimienta amarillo, jengibre</li> <li>- Escalopines de pavo al limón</li> <li>- Piña caramelizada</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rollitos de espinacas con queso</li> <li>- Calamares encebollados</li> <li>- Batido de yogur y canela</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rollo de calabacines</li> <li>- Pechugas de pavo con verduras</li> <li>- Peras en almíbar infusionadas con canela</li> </ul> |
| Snack     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zumo de naranja natural</li> <li>- Zumo de fruta natural</li> </ul>                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Biscotes con queso fresco</li> <li>- Pan integral con miel</li> </ul>                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Batido reanimador</li> <li>- Bizcocho casero sin gluten</li> </ul>                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Yogur sin lactosa con muesli casero</li> <li>- Pan con aceite y jamón serrano</li> </ul>                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bizcocho casero sin gluten</li> <li>- Batido de plátano y yogur desnatado</li> </ul>                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Manzana</li> <li>- Bocadillo integral de jamón cocido</li> </ul>                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ciruelas pasas</li> <li>- Yogur con fruta</li> </ul>                                                                         |
| Dinner    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Barquitas germinadas</li> <li>- Judías verdes con salsa de almendras y berberechos</li> <li>- Merengues con frutas del bosque</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de zanahoria con mejillones</li> <li>- Ensalada de colores con arroz y verduras</li> <li>- Limonada de piña</li> </ul>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Empanada de legumbres y verduras</li> <li>- Alcachofas al limón</li> <li>- Fresas</li> </ul>                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verduras rellenas con salsa de nueces</li> <li>- Calabaza frita con salsa de soja</li> <li>- Peras al vino con miel</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de tomate</li> <li>- Ensalada templada de calabacín y judías verdes</li> <li>- Mousse rápida de naranja</li> </ul>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ensaladilla a mi manera</li> <li>- Brócoli a la plancha con vinagreta de cacahuets</li> <li>- Uvas</li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de manzana y fresas</li> <li>- Barquitas germinadas</li> <li>- Peras en almíbar infusionadas con canela</li> </ul>  |