

Menú Semanal



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	- Mandarina - Kiwi	- Plátano - Tortitas de arroz con jamón cocido	- Yogur con fruta - Batido de plátano y kiwi	- Tortitas de arroz con pechuga de pavo - Té frío	- Yogur con muesli casero sin gluten - Mandarina	- Cuajada con miel - Té	- Cuajada con miel - Tortitas de arroz con pechuga de pavo
Almuerzo	- Estofado de calabacín - Arroz integral al horno con verduras y pasas - Ensaladilla de frutas tropicales	- Crema de garbanzos - Burguer plancha - Kiwi	- Ensalada variada con vinagreta tibia - Pollo guisado - Fresas con zumo de naranja natural	- Ensalada naranja - Remolachas confitadas con hierbas aromáticas - Zumo de naranja natural	- Salteado de zanahorias y albahaca - Tortilla de calabacín - Calabaza glaseada	- Puré de calabacín - Verduras rellenas con salsa de nueces - Flan de canela	- Ensalada de garbanzos con comino - Berenjenas rellenas de verduras - Mousse rápida de naranja
Merienda	- Snack Helado De Yogurt Y Plátano - Batido de yogur con naranja y manzana	- Yogur desnatado con ciruelas pasas - Melocotón	- Batido de manzana y piña - Manzana	- Zumo de sandía y piña - Queso Burgos	- Zumo de pomelo con miel - Té frío	- Plátano - Zumo de pomelo	- Zumo de pomelo - Bizcocho casero sin gluten
Cena	- Mix de melón y gorgonzola - Ensalada de espinacas, manzana y queso - Lasaña de berenjenas	- Calabacines con aliño de avellanas - Berenjenas al horno	- Hummus de calabacín y macadamia - Láminas de calabacín con verduras (sin sal) - Uvas	- Mejillones en ensalada - Carpaccio de calabacines - Fresas con zumo de naranja natural	- Rollitos de salmón con paté de aceitunas - Curry de calabaza y patata - Melón	- Espárragos con almendras - Láminas de calabacín con verduras (sin sal) - Uvas	- Verduras rellenas con salsa de nueces - Salteado de garbanzos con espinacas frescas - Piñones y pasas - Manzana