

Menú Semanal



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Desayuno	- Biscotes con queso fresco - Caqui	- Yogur sin lactosa con muesli casero - Panqueques	- Tarta de nueces, zanahoria y naranja - Yogur desnatado con nueces y trocitos de manzana	- Bizcocho de zanahoria - Tostaditas Nutritivas	- Yogur con cereales - Biscotes integrales con mermelada	- Pastel de Boniato Blanco y Yogur - Fresas con zumo de naranja natural
Almuerzo	- Ensalada de templada de cogollos y mojama con vinagreta de frutos secos y granada - Albóndigas de champiñones - Macedonia de frutas	- Sopa de patata, manzana y rúcula - Pizza con jamón, pera y gorgonzola - Tarta de chocolate líquido	- Ensalada de manzana y fresas - Bacalao con espinacas - Zanahoria Dulce	- Skordaliá - Palitos de berenjena crujientes - Higos con salsa de frambuesa	- Ensalada fresca con frutas - Lasaña de calabacín con bechamel - Fresas con mascarpone	- Ensalada de escarola con olivas negras y naranjas - Pollo al jerez con manzana y pasas - Calabaza glaseada
Merienda	- Falsa Nocilla ?? - Panecillos Sin Hidratos	- Pan de molde sin lactosa con tofu y rodajas de tomate - Zumo de manzana, almendra y anacardo	- Batido de manzana y piña - Pan con aceite y jamón serrano	- Pan integral con requesón y mermelada - Plátano	- Mango amarillo - Bizcocho con mermelada	- Batido de higos y avena - Pan integral con aceite y tomate natural
Cena	- Coliflor al cabrales - Ensalada de colores con arroz y verduras - Pastel de queso, naranja y miel	- Ensalada con melón, germinados y parmesano - Patatas rellenas de queso fresco - Mousse rápida de naranja	- Berenjenas rellenas de verduras - Calabaza frita con salsa de soja - Sandía al limón	- Pastel de berenjenas - Berenjenas en salsa de amapolas - Zumo de naranja natural	- Judías verdes con salsa de almendras y berberechos - Berenjena asada con crema de cerezas - Tarta sin masa de cerezas	- Ensalada naranja (salmón) - Guiso de verduras - Tarta de cerezas