

# Menú Semanal



	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"><li>- Compota de manzana</li><li>- Leche de soja</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Yogur desnatado con ciruelas pasas</li><li>- Caqui</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Batido de manzana y piña</li><li>- Naranja</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Infusión de menta fresca y miel</li><li>- Zumo de pomelo</li></ul>
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ensalada de Quinoa y mango</li><li>- Estofado de calabacín</li><li>- Sandía</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Chipirones en su tinta</li><li>- Ensalada de tomate</li><li>- Sandía al limón</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ensalada de alfalfa, pomelo y uvas</li><li>- Sardinas a la plancha</li><li>- Puré de orejones</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Anchoas sobre lecho de pimientos</li><li>- Pasta de verduras con salsa de tomate</li><li>- Ensaladilla de frutas tropicales</li></ul>
Merienda	<ul style="list-style-type: none"><li>- Batido de plátano y yogur</li><li>- Pera</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Zumo de pomelo</li><li>- Batido de plátano y yogur</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Piña</li><li>- Plátano</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Batido de plátano y yogur</li><li>- Fresas</li></ul>
Cena	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ensalada de escarola con olivas negras y naranjas</li><li>- Verduras rellenas con salsa de nueces</li><li>- Licuado de granada, manzana, uva, caqui y lima</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Crema fría de apio a la naranja</li><li>- Puré de calabacín</li><li>- Puré de orejones con miel</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Pinchos marineros</li><li>- Albóndigas de champiñones</li><li>- Yogur con fruta</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Bocadillo de atún con aceitunas</li><li>- Láminas de calabacín con verduras (sin sal)</li><li>- Caqui</li></ul>