

Menú Semanal



	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">- Lentejas con verduras- Salsa de albóndigas de carne con patatas	<ul style="list-style-type: none">- Barrita de cereales ""ligera""- Bocadillo integral de chocolate negro	<ul style="list-style-type: none">- Sándwich integral de paté de atún- Bebida de fresa y sandía	<ul style="list-style-type: none">- Pan integral con queso fresco- Biscote multicereales con mermelada de ciruelas
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none">- Sopa de patata, manzana y rúcula- Lubina con espárragos- Sorbete de sandía al cava	<ul style="list-style-type: none">- Falafel tradicional- Pan de semillas con queso de cabra y vegetales- Tarta de nueces, zanahoria y naranja	<ul style="list-style-type: none">- Ensalada japonesa de algas con pepino- Atún con setas y alubias- Pera	<ul style="list-style-type: none">- Setas rellenas- Hamburguesa de espinaca y requesón- Gelatina con trozos de pera
Merienda	<ul style="list-style-type: none">- Pan de cereales con tofu y rodajas de tomate- Zumo de pomelo	<ul style="list-style-type: none">- Biscotes con requesón y mermelada- Tortitas de arroz con pechuga de pavo	<ul style="list-style-type: none">- Leche de soja con cereales- Zumo de piña	<ul style="list-style-type: none">- Pan integral con rodajas de tomate y jamón serrano- Yogur desnatado con muesli casero
Cena	<ul style="list-style-type: none">- Brochetas de tomates cherry- Tempura de verduras con harina de arroz- Tarta de chocolate	<ul style="list-style-type: none">- Langostinos con tomate- Espárragos con almendras- Melón a la menta con yogur	<ul style="list-style-type: none">- Berenjenas en conserva- Verduras a la plancha- Macedonia de frutas	<ul style="list-style-type: none">- Queso de cabra asado con hierbas aromáticas- Guisantes a la menta- Piña caramelizada