

Menú Semanal



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	- Pan integral con aceite y tomate natural - Pan integral con queso fresco	- Bebida de fresa y sandía - Batido de plátano y yogur	- Tostadas con mermelada - Scones de manzana y canela	- Pan de molde sin lactosa con tofu y rodajas de tomate - Zumo de naranja natural	- Pan de cereales con tofu y rodajas de tomate - Kéfir con melocotón y cereales integrales	- Yogur desnatado con ciruelas pasas - Pan integral de espelta con nueces	- Pan con jamón y tomate natural - Pera
Almuerzo	- Láminas de calabacín con verduras (sin sal) - Sepia marinada en cilantro - Bebida de melón y albaricoque	- Crema de calabaza y castañas con semillas de sésamo - Emperador al vino blanco - Arroz con leche de horchata	- Sopa de almejas con quinoa - Pasta con ciruelas y espinacas - Sorbete de cava naranja y limón	- Crema de tomate - Tortitas de calabaza - Mousse rápida de naranja	- Zumo chispeante de zanahoria, kiwi, pimienta amarilla, jengibre - Escalopines de pavo al limón - Piña caramelizada	- Rollitos de espinacas con queso - Calamares encebollados - Batido de yogur y canela	- Rollo de calabacines - Pechugas de pavo con verduras - Peras en almíbar infusionadas con canela
Merienda	- Zumo de naranja natural - Zumo de fruta natural	- Biscotes con queso fresco - Pan integral con miel	- Batido reanimador - Bizcocho casero sin gluten	- Yogur sin lactosa con muesli casero - Pan con aceite y jamón serrano	- Bizcocho casero sin gluten - Batido de plátano y yogur desnatado	- Manzana - Bocadillo integral de jamón cocido	- Ciruelas pasas - Yogur con fruta
Cena	- Barquitas germinadas - Judías verdes con salsa de almendras y berberechos - Merengues con frutas del bosque	- Crema de zanahoria con mejillones - Ensalada de colores con arroz y verduras - Limonada de piña	- Empanada de legumbres y verduras - Alcachofas al limón - Fresas	- Verduras rellenas con salsa de nueces - Calabaza frita con salsa de soja - Peras al vino con miel	- Ensalada de tomate - Ensalada templada de calabacín y judías verdes - Mousse rápida de naranja	- Ensaladilla a mi manera - Brócoli a la plancha con vinagreta de cacahuets - Uvas	- Ensalada de manzana y fresas - Barquitas germinadas - Peras en almíbar infusionadas con canela