



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
Desayuno Gravlax Zumo de Piña	Desayuno Ciruelas Arroz integral con aceite de oliva y tamari Infusión de rosa mosqueta	Desayuno Pasa Gachas de avena Leche Achicoria con cardamomo	Desayuno Zumo de naranja recién exprimido 1 huevo pasado por agua Pan de espelta tostado Infusión de poleo menta	Desayuno Albaricoques Pan de espelta tostado con queso de cabra al estragón con escalonias Infusión de hojas de frambuesa	Desayuno Gachas de avena con arándanos y plátano Kéfir Infusión de rosa mosqueta	Desayuno Higos frescos Pan esenio con mozzarella Infusión de hojas de frambuesa
Almuerzo Ensalada de remolacha, nueces y feta Hígado de ternera Zanahoria, hinojo y cebollas asadas	Almuerzo Ensalada de hinojo Conejo con limón confitado Arroz basmati	Almuerzo Ensalada de canónigos Buey asado Tarta de manzana con nueces y sirope de agave	Almuerzo Ensalada de invierno con nueces, ciruelas y orejones Salmón a la plancha Espinacas a la mantequilla clarificada	Almuerzo Crema de brócoli Ossobuco Arroz basmati Higos secos nueces	Almuerzo Buñuelos de flores de calabacín Rape a la pailote con salsa de cilantro Espinacas a la mantequilla clarificada	Almuerzo Steak tartare Ensalada verde Pan de espelta Yogur de cabra con melaza



Cena Atún a la plancha con salsa de jengibre con tamari Arroz basmati Fresas con nata	Cena Apionabo rallado con mayonesa Escalopa de pavo a la plancha Verduras salteadas en aceite de oliva Patatas al horno	Cena Ensalada de espinacas al aceite de nuez Chuletas de cordero a la plancha Judías verdes Nectarina	Cena Tortilla de champiñones Ensalada de berros Queso	Cena Potaje de verduras Ensalada con huevo duro Queso Pasas	Cena Pimiento marinados Mousse de salmón Raita de pepino con comino asado Sorpersa de frutas rojas Vino	Cena Higado de ternera Verduras de invierno asadas Sorbete instantáneo de mango Pastas de té con almendras y pasas
--	--	---	---	--	---	--