



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
Desayuno Batido de leche de soja con durazno, frambuesa y mango y 2 cucharadas soperas de semillas de lino molidas	Desayuno Albaricoques Pan de centeno 100% con queso de cabra Achicoria	Desayuno Pasas 1 huevo revuelto Pan de centeno con mantequilla Té a la menta	Desayuno Arándanos Pan esenio con tahini (puré de sésamo) Yogur de cabra Té verde al jengibre	Desayuno 1 rebanada de pan tostado con mermelada natural de bajo contenido de azúcar 1-2 kiwis	Desayuno Granola de nuez y miel de arce con leche de soja 1 escalfado Té verde al jengibre	Desayuno ½ mango 1 huevo pasado por agua Tostada de pan de centeno 100% Infusión de verbena
Almuerzo Ensalada de tomate con mozzarella y albahaca Sardinas a la plancha Ensalada de espinacas al aceite de oliva	Almuerzo Ensalada de remolacha, nueces y feta Filetes de avestruz con escalonias y vino Arroz salvaje Puré de apionabo con perejil Tarta de otoño con manzana Vino tinto	Almuerzo Ensalada verde Gallina a la salvia Verduras de invierno asadas Tarta de manzana con nueces y sirope de agave Vino tinto	Almuerzo Sopa de judías desgranadas con cebolla Ensalada de endivias con nueces y aceite de nuez Manzanas al horno con pasas y jengibre	Almuerzo Ensalada verde Pollo al estragón Puré de zapallo italiano	Almuerzo Ensalada de pescado, arroz, espinacas crudas y cebollas rojas Tarta de ciruelas	Almuerzo 6 ostras con pan de centeno Fletán o pez espada al vapor Zanahoria, hinojo y cebollas asadas Compota de manzana Estrellas de canela



Cena Ensalada de tomate con curry Costillas de cordero a la plancha Judías verdes	Cena Pescado al vapor con limón Pisto Arroz basmati	Cena Caldo chino de pollo Tofu en ensalada Tarta de ciruelas	Cena Atún marinado a la plancha Tomates asados Ensalada verde Higos frescos	Cena Pimientos marinados Tabulé de quinoa Queso de cabra	Cena Pollo con limón, salvia y ajo Puré de apionabo con perejil	Cena Costillas de cordero Zapallos italianos rellenos Grosellas rojas y negras
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------