



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
Desayuno Batido de leche de soja, melocotón y fresas con 2 cucharadas soperas de semillas de lino molidas	Desayuno 2 kiwis Gachas de avena con canela y pasas Leche dsnatada Té verde	Desayuno Fresas Huevo revuelto Pan esenio con mozzarella Té verde al jengibre	Desayuno Pasas Gachas de avena con pasas y canela Leche semidesnatada Achicoria con cardamomo	Desayuno ½ pomelo Huevo revuelto sobre pan de centeno tostado Infusión de rosa mosqueta	Desayuno Superzumo de verdura Huevo pasado por agua Pan de espelta tostado Kéfir Té verde al jengibre	Desayuno 2 kiwis Pan de espelta tostado con miel Yogur de cabra Infusión de rosa mosqueta
Almuerzo Escalopa de pavo a la plancha Brócoli con ajo y jengibre Compota de manzana	Almuerzo Crema de brócoli fría Tofu en ensalada Cerezas	Almuerzo Escalopa de pavo a la plancha Zanahoria, hinojo y cebollas asadas Tarta de otoño con manzanas	Almuerzo Ensalada verde Tofu marinado Arroz basmati Sandía	Almuerzo Ensalada de judías verdes con albahaca Chuletas de cordero a la plancha Zanahorias asadas Pera	Almuerzo Tempeh marinado Berenjena con ajo y tomillo Queso de cabra	Almuerzo Caldo chino de pollo Brochetas de tofu marinado con tomillo y mejorana Arroz basmati Verduras salteadas en aceite de oliva



Cena Ensalada verde Rape a la papillote Con salsa de cilantro Patatas con zumo de limón y azafrán Frambuesas	Cena Potaje de verduras Filetes de pescado al horno con escalonias y jengibre Hinojo estofado Pasas	Cena Filetes de pescado al horno con escalonias y jengibre Arroz salvaje Ensalada verde con hojas de rúcula Yogur	Cena Ensalada de canónigos Conejo con limón confitado Arroz salvaje Manzana al horno	Cena Conejo con limón confitado Puré de calabacín Arroz basmati Ensalada de melocotones con especias al vino tinto	Cena Rape a la papillote Coliflor al vapor con salsa de perejil Manzanas al horno con especias y pasas	Cena Chuletas de cordero a la plancha Zapallos italianos rellenos Sandía
--	--	--	--	--	--	---