

DESAYUNO

COMIDA

CENA

LUNES	Ayuno	Boniato, pimiento verde, cebolla roja y brócoli al horno con curry + Sardinias al horno con pimenta ajo y perejil.	Escalivada + Huevos a la plancha con champiñones.
MARTES	Ayuno	Alcachofa al horno + Pulpo a la plancha con pimentón dulce con patatas.	Caldo con verduras, huevo y pollo troceado
MIÉRCOLES	Ayuno	Berenjena y champiñones salteados + Pavo a la plancha con hierbas provenzales.	Calabacín a la plancha + Merluza al horno con zumo de limón y ghee.
JUEVES	Ayuno	Ensalada: brotes, manzana, nueces, aguacate y boquerones + Lenguado a la plancha.	Acelgas y coliflor al vapor + Chuletas de cordero a la plancha.
VIERNES	Ayuno	Canónigos, zanahora, pepino y pimiento rojo + Pollo al horno, patatas, cebolla zumo de limón y pimienta negra.	Crema de calabacín + Revuelto de gambas.
SÁBADO	Ayuno	Tomate laminado con olivada, brotes de brócoli y semillas de mostaza + Sepia a la plancha con ajo y cilantro.	Brócoli al vapor + Secreto ibérico a la plancha.
DOMINGO	Ayuno	Gazpacho + Tortilla de espinacas.	Puré de calabaza con jengibre, cúrcuma y pipas de calabaza + Hamburguesa de ternera casera.