

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. |