

DESAYUNO

COMIDA

CENA

LUNES

Café para los mayores y **molacao** para los peques.  
Unos huevos revueltos, una rebanada de **pan proteico** y un puñado de arándanos.

Pollo al horno y ensalada verde variada con aguacate (rúcula, canónigos, zanahoria, alcáparras, semillas de calabaza, chucrut...).  
De postre un trocito de nuestro **chocolate**.

Tallarines de calabacín con setas salteadas en ghee y una tortilla con jamón ibérico.  
Postre unas fresas.

MARTES

Café para los mayores y **molacao** para los peques.  
Yogur griego con **granola** y frutos rojos (arándanos, frambuesas, moras, fresas...).

Salmón en papillote con **chips de calabacín** y mahonesa casera.  
De postre, unos arándanos.

Wok de verduras (shiitake, pimiento, berenjena) con tiras de pollo y salsa tamari.  
De postre, una **roca de almendras**.

MIÉRCOLES

Café para los mayores y **molacao** para los peques.  
Una rebanada de **pan brioche con chocolate** y un yogur natural.

Hamburguesa de ternera con chips de colinabo y ensalada verde al gusto.  
De postre un trocito de nuestro **chocolate**.

Crema de calabacín y puerro. Tortilla de berenjena y queso de cabra.  
De postre, un variado de frutos rojos.

JUEVES

Café para los mayores y **molacao** para los peques.  
**Crackers** con queso crema y salmón marinado.

Pechugas de pavo con guacamole y endivias rellenas de roquefort.  
De postre, una pieza de fruta.

Ensalada verde variada o crema de verduras y **pizza margarita**.  
De postre, un yogur natural (se puede endulzar con eritritol).

VIERNES

Café para los mayores y **molacao** para los peques.  
**Magdalenas originales** y manzana verde.

Rodaballo al horno con pimiento, calabacín y berenjenas rebozadas al horno (con harina de almendra).  
De postre un trocito de nuestro **chocolate**.

Crema de puerro, leche de coco y hamburguesas de pavo.  
De postre, unos **chips de arándanos**.

SÁBADO

Café para los mayores y **molacao** para los peques.  
Una rebanada de **pan proteico** con atún, queso crema y fruta.

Wok de tallarines de konjac con verduras al gusto y salchichas de pollo.  
De postre, yogur con frutos secos.

Sopa de verduras y revuelto de huevos con espárragos verdes.  
De postre, una **roca de chocolate de tu elección (almendras o avellanas)**

DOMINGO

Café para los mayores y **molacao** para los peques.  
**Bizcocho de limón** con yogur.

Guiso de ternera con verduras variadas.  
De postre, fresas con **sirope de chocolate**.

Crema de calabaza con jengibre y cúrcuma y **panecillo** con jamón ibérico.  
De postre, **vasito de limón**.

