

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>DESAYUNO</b>	Fruta de temporada + Infusión	Licudo de frutas + Infusión	Un huevo a la plancha + Frutos secos + Infusión	Pan de espelta (50 gr) con embutido "curados" + Infusión	Licudo de frutas + Infusión	Fruta de temporada + Infusión	Pan de espelta (30 gr) con embutido "curado" + Infusión
<b>COMIDA</b>	1º: Ensalada de espinacas con nueces 2º: Pasta de espirulina al aglioлио	1º: Ensalada con algas 2º: Arroz Salvaje con setas	1º: Ensalada de la huerta 2º: Legumbre con verduras	1º: Ensalada verde con germinados 2º: Hamburguesa de caballo (100gr)	1º: Ensalada de rúcula y canónigos con piñones 2º: Arroz Basmati hervido con verduras	1º: Cogollos con anchoas 2º: Pasta de espelta al pesto	1º: Ensalada verde con aguacate 2º: Albondigas de avena con tomate
<b>CENA</b>	1º: Verduras al vapor 2º: Tortilla de gambas	1º: Crema Calabacín 2º: Carne de Buey a la plancha (100gr)	1º: Caldo vegetal 2º: Lubina al horno con cebolla (120gr)	1º: Brócoli hervido 2º: Colas de rape (120gr) al vapor con pimentón	1º: Espinacas con piñones 2º: Pescado azul (120gr) a la plancha	1º: Crema de calabaza 2º: Revuelto de setas con ajos tiernos	1º: Berenjenas rellenas de verduras al horno 2º: Pollo al curry (100gr)

**Fruta:** Dos piezas (mejor de temporada)

**Huevo:** ecológico y pasado por agua

**Cereales:** Espelta u otro cereal que no sea trigo (p.e. arroz)

**Legumbre:** Legumbre cocida o en sopa junto con verduras

**ALGAS:** Ver información

**Pescado azul:** Sardina, atún fresco, salmón, barat o pagel

**Pescado blanco:** Merluza, rape, dorada, lubina, mero, lenguado

**Crustáceos:** Gambas, langostinos,.... y Mejillones, almejas,....

**Carne:** Buey, caballo, Ternera (ecológica), Pollo de corral, ...