

# Weekly Menu

 **consum**  
Juntos es cooperativa

	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4
Breakfast	- Compota de manzana - Leche de soja	- Yogur desnatado con ciruelas pasas - Caqui	- Batido de manzana y piña - Naranja	- Infusión de menta fresca y miel - Zumo de pomelo
Lunch	- Ensalada de Quinoa y mango - Estofado de calabacín - Sandía	- Chipirones en su tinta - Ensalada de tomate - Sandía al limón	- Ensalada de alfalfa, pomelo y uvas - Sardinas a la plancha - Puré de orejones	- Anchoas sobre lecho de pimientos - Pasta de verduras con salsa de tomate - Ensaladilla de frutas tropicales
Snack	- Batido de plátano y yogur - Pera	- Zumo de pomelo - Batido de plátano y yogur	- Piña - Plátano	- Batido de plátano y yogur - Fresas
Dinner	- Ensalada de escarola con olivas negras y naranjas - Verduras rellenas con salsa de nueces - Licuado de granada, manzana, uva, caqui y lima	- Crema fría de apio a la naranja - Puré de calabacín - Puré de orejones con miel	- Pinchos marineros - Albóndigas de champiñones - Yogur con fruta	- Bocadillo de atún con aceitunas - Láminas de calabacín con verduras (sin sal) - Caqui