

# Weekly Menu

  
Juntos es cooperativa

	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4
Breakfast	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pan integral con aceite y tomate natural</li> <li>- Sandía al limón</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cereales sin azúcar</li> <li>- Brownies de cacao y remolacha</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Leche de soja</li> <li>- Té frío</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pan con requesón y mermelada sin azúcar</li> <li>- Tortitas con suero de leche y moras</li> </ul>
Lunch	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coca de olivas, tomate y cebolla</li> <li>- Mejillones con salsa verde</li> <li>- Flan de canela</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Habitas con vinagreta</li> <li>- Lomo ibérico con almejas</li> <li>- Limonada de piña</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Carpaccio de tofu</li> <li>- Guisado de ternera</li> <li>- Cake de café y nueces integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Falafel tradicional</li> <li>- Lomo de conejo de corral con jalea de romero</li> <li>- Tarta de limón</li> </ul>
Snack	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zumo de manzana, almendra y anacardo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Plátano</li> <li>- Fresas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Naranja</li> <li>- Piña</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bizcocho sin gluten de plátano y albaricoques</li> <li>- Pan con rodajas de tomate y jamón serrano</li> </ul>
Dinner	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de colores con arroz y verduras</li> <li>- Guiso de champiñones y tomates con olivada</li> <li>- Cuajada de fresa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Guisantes a la menta</li> <li>- Tempura de verduras con harina de arroz</li> <li>- Copa de mango</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Brocheta de gambón y emperador</li> <li>- Tempura de verduras</li> <li>- Masa para tarta dulce</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pimientos rellenos de garbanzos y verduras</li> <li>- Albóndigas de champiñones</li> <li>- Mousse de mora, manzana y naranja</li> </ul>