Weekly Menu

consum
Juntos es cooperativa

	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4
Breakfast	- Galletas tipo Digestive - Yogur sin lactosa con muesli casero	- Pan de oro - Pan con requesón y mermelada	- Zumo de zanahoria y naranja - Tostadas con mermelada	- Yogur con muesli casero - Batido de plátano, caqui, mango, piña y yogur
Lunch	- Medallones de apio con cebolla dulce y queso - Pollo a la plancha - Fresas	- Cogollos con atún y huevo duro - Potaje de berros al cilantro - Cake de zanahoria y chocolate	- Ensalada de rúcula, tomates cherry y pipas - Pavo con zanahorias - Cheesecake diferente	- Guiso de verduras - Berenjenas en salsa de amapolas - Corona de frutas rojas con menta y jalea de hibisco
Snack	- Tortitas con suero de leche y moras - Leche desnatada	- Magdalenas - Batido reanimador	- Yogur sin lactosa con muesli casero - Bizcocho rojo sin gluten	- Pan integral con miel - Tarta de nueces, zanahoria y naranja
Dinner	- Ensalada variada con vinagreta tibia - Pastel de verduras - Pastel de pistacho, yogur y cardamomo	- Curry de calabaza y patata - Albóndigas de champiñones - Muffins de queso fresco y nueces	- Ensalada de alfalfa, pomelo y uvas - Calabacines gratinados con queso - Compota de ruibarbo con crema de requesón	- Tortitas de legumbres - Guisantes salteados - Cake de limón y semillas de amapola