

# Weekly Menu

  
Juntos es cooperativa

|           | Monday  | Tuesday  | Wednesday   | Thursday  | Friday   | Saturday  |
|-----------|---|--|---|---|--|---|
| Breakfast | - Almendras<br>- Queso Burgos   | - Leche de soja con cereales<br>- Sandía al limón  | - Galletas sin lactosa<br>- Tostaditas Nutritivas   | - Batido de plátano y kiwi<br>- Yogur con cereales  | - Macedonia de frutas<br>- Galletas de avena y manzana   | - Bizcochos de naranja y chocolate<br>- Batido de manzana y piña  |
| Lunch     | - Ensalada de cebollas moradas, naranjas y olivas<br>- Mejillones con salsa verde<br>- Zanahoria Dulce                                      | - Ensalada de requesón y vinagreta a la menta<br>- Filetes de aveestruz a la plancha<br>- Melocotones asados | - Ensalada de tomate<br>- Barquitas germinadas<br>- Limonada de piña  | - Almejas con boletus<br>- Calabaza frita con salsa de soja<br>- Tarta de nueces, zanahoria y naranja | - Sopa de crema de calabaza con espinacas y garbanzos<br>- Chuletas de cordero con espárragos<br>- Sandía al limón | - Verduras rellenas de arroz integral con salsa de nueces<br>- Pavo a la jardinera<br>- Crema de cacao light  |
| Snack     | - Tarta de nueces, zanahoria y naranja<br>- Leche de soja con cereales  | - Cuajada con miel<br>- Mango amarillo   | - Yogur desnatado<br>- Bocadillo integral de chocolate negro  | - Queso Burgos<br>- Pan con aceite y jamón serrano  | - Manzana<br>- Pan de cereales con tofu y rodajas de tomate  | - Galletas María<br>- Yogur desnatado con ciruelas pasas  |
| Dinner    | - Judías verdes con salsa de almendras y berberechos<br>- Judías verdes con salsa de almendras y berberechos<br>- Tarta sin masa de cerezas | - Crema fría de apio a la naranja<br>- Calabacines gratinados con queso<br>- Batido de plátano y kiwi        | - Alcachofas al limón<br>- Láminas de calabacín con verduras (sin sal)<br>- Cake de limón y semillas de amapola | - Zumo chispeante de zanahoria, kiwi, pimiento amarillo, jengibre<br>- Barquitas germinadas<br>- Piña | - Sopa de crema de calabaza con espinacas y garbanzos<br>- Verduras rellenas con salsa de nueces<br>- Melocotón    | - Ensalada templada de tofu<br>- Remolachas confitadas con hierbas aromáticas<br>- Melón a la menta con yogur |