

Weekly Menu


Juntos es cooperativa

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
Breakfast	- Pan integral con margarina y mermelada - Naranja	- Sandía al limón - Pera	- Yogur desnatado con ciruelas pasas - Galletas sin lactosa	- Pan de molde sin lactosa con chόped de pavo - Kéfir con melocotón y cereales	- Yogur desnatado - Té	- Tarta de nueces, zanahoria y naranja - Biscotes con requesón y mermelada	- Zumo de zanahoria y naranja - Bizcochos de naranja y chocolate
Lunch	- Carpaccio de melón con almendras y parmesano - Canelones con espinacas y pollo - Fresas	- Langostinos con tomate - Garbanzos con espinacas - Mandarina	- Espinacas con pasas y piñones - Calamares encebollados - Zanahoria Dulce	- Crema de acelgas al cilantro - Brochetas de ave a la parrilla - Kiwi	- Ensalada de colores con arroz y verduras - Tallarines integrales al pesto - Macedonia de frutas	- Pastel de berenjenas - Lomo de cerdo con alcacarras - Melocotón en almíbar	- Calabaza frita con salsa de soja - Panga al horno - Budín de pan
Snack	- Kéfir con melocotón y cereales integrales - Pan integral con queso fresco	- Pan de cereales con aceite y tomate - Biscotes con requesón y mermelada	- Scones de manzana y canela - Zumo de naranja natural	- Tortitas de arroz con jamón de pavo - Pan con jamón y tomate natural	- Zumo de pomelo con miel - Mango amarillo	- Scones de manzana y canela - Zumo de piña y uva	- Tortitas con suero de leche y moras - Batido de avena, higos, bebida de soja y limón
Dinner	- Sopa de marisco - Ratatouille - Peras en almíbar infusionadas con canela	- Verduras al vapor con all i oli de piñones - Barquitas germinadas - Plátano	- Crema de puerros y peras - Calabaza frita con salsa de soja - Piña caramelizada	- Ensalada de calabacín - Ensalada de mango y piñones - Helado de té	- Ratatouille - Calabacines gratinados con queso - Fresas con zumo de naranja natural	- Ensalada de melón - Berenjenas al horno - Sorbete de cava naranja y limón	- Guisantes a la menta - Pisto - Cuajada de fresa