

Weekly Menu

 **consum**
Juntos es cooperativa

	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4
Breakfast	<ul style="list-style-type: none"> - Pan de cereales con tofu y rodajas de tomate - Macedonia de frutas 	<ul style="list-style-type: none"> - Mango amarillo - Caqui 	<ul style="list-style-type: none"> - Pan de molde sin lactosa con chóped de pavo - Vainillas 	<ul style="list-style-type: none"> - Melocotón - Bebida de fresa y sandía
Lunch	<ul style="list-style-type: none"> - Salsa de pimientos - Alubias con tomate - Batido de yogur y canela 	<ul style="list-style-type: none"> - Habitas con jamón ibérico y vinagreta - Alcachofas al limón - Caqui 	<ul style="list-style-type: none"> - Crema fría de apio a la naranja - Brócoli a la plancha con vinagreta de cacahuuetes - Pomelo 	<ul style="list-style-type: none"> - Timbales de calabacín con atún - Hamburguesas de calabacín - Mousse de tofu con ciruelas
Snack	<ul style="list-style-type: none"> - Pan sin lactosa con aceite de oliva - Ciruelas pasas 	<ul style="list-style-type: none"> - Batido Energético - Pan de molde sin lactosa con tofu y rodajas de tomate 	<ul style="list-style-type: none"> - Zumo de sandía y piña - Caqui 	<ul style="list-style-type: none"> - Para seliacos - Pan de molde sin lactosa con tofu y rodajas de tomate
Dinner	<ul style="list-style-type: none"> - Rollitos de espinacas con jamón - Berenjenas rellenas de verduras - Batido de plátano y kiwi 	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada fresca con frutas - Cintas de calabacín rellenas de tomate, olivas y queso de cabra - Mousse de mora, manzana y naranja 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de apio,pera y canela - Berenjenas al horno - Zumo de naranja natural 	<ul style="list-style-type: none"> - Bruschetta de polenta, hongos y morrones - Ensalada de colores con arroz y verduras - Sandía al limón