

Weekly Menu

 **consum**
Juntos es cooperativa

| | Day 1 | Day 2 | Day 3 | Day 4 |
|-----------|--|--|--|--|
| Breakfast | - Pomelo - Sandía | - Zumo de sandia y piña - Caqui | - Bizcocho rojo sin gluten - Uvas | - Scones de queso sin gluten - Batido de plátano y kiwi |
| Lunch | - Ensalada con melón, germinados y parmesano - Bonito encebollado - Melón al yogur | - Pisto de calabacín - Lomo de cerdo en salsa de piña - Bizcocho de harina de maíz | - Ensalada de achicoria y naranja - Canelones con espinacas y pollo - Sandía | - Pisto - Ternera al curry (sin sal) - Peras en almíbar infusionadas con canela |
| Snack | - Yogur desnatado con nueces y trocitos de manzana - Té | - Compota de manzana - Zumo de piña y uva | - Yogur natural con trocitos de fruta fresca - Yogur natural | - Cuajada con miel - Palomitas saladas al estilo Hollywood |
| Dinner | - Pinchos marineros - Ensalada de tomate - Higos con salsa de frambuesa | - Ensalada fresca con frutas - Pisto - Cake de zanahoria y chocolate (sin gluten) | - Ensalada valenciana - Guisantes salteados - Cuajada de fresa | - Crudités con salsa - Calabacines con aliño de avellanas - Ensaladilla de frutas tropicales |