

Weekly Menu

 **consum**
Juntos es cooperativa

	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4
Breakfast	- Leche con cereales integrales - Tortitas de arroz con pechuga de pavo	- Bizcocho casero sin gluten - Yogur desnatado	- Batido reanimador - Sandía al limón	- Zumo de sandía y piña - Fresas con zumo de naranja natural
Lunch	- Pan de pita con paté de berenjena - Hamburguesas de calabacín - Tarta de nueces, zanahoria y naranja	- Bocadillo de atún con aceitunas - Canelones de verduras sobre coulis de setas - Sorbete de cava naranja y limón	- Ensalada de tomate y palmitos en salsa - Lentejas estofadas - Uvas	- Sopa de soja - Calamares encebollados - Flan de canela
Dinner	- Garbanzos jardinera - Ensalada de calabacín - Melocotones asados	- Sopa de verduras con rebanadas de rábanos - Puré de calabacín - Merengues con frutas del bosque	- Tortitas de calabaza - Montaditos de berenjena - Zumo de naranja natural	- Ensalada de salmón ahumado, aguacate y lima - Calabaza frita con salsa de soja - Crema de cacao light