

Weekly Menu

 **consum**
Juntos es cooperativa

	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4
Breakfast	<ul style="list-style-type: none">- Pan integral con queso fresco- Kéfir con melocotón y cereales integrales	<ul style="list-style-type: none">- Tostaditas Nutritivas	<ul style="list-style-type: none">- Leche desnatada- Tostas de guisantes, con mozzarella y huevo	<ul style="list-style-type: none">- Galletas de avena y manzana- Zumo de fruta natural
Lunch	<ul style="list-style-type: none">- Ensalada de garbanzos con naranja- Sardinas al horno con ensalada- Limonada de piña	<ul style="list-style-type: none">- Lentejas con verduras- Kéfir con mango	<ul style="list-style-type: none">- Ensalada de higos con mozzarella- Filetes rusos con tomate- Manzana	<ul style="list-style-type: none">- arroz caldoso- Hamburguesas de garbanzos y calabacín- Yogur natural
Dinner	<ul style="list-style-type: none">- Ensalada con melón, germinados y parmesano- Hamburguesa de pollo con salsa de pimientos- Fresas	<ul style="list-style-type: none">- PECHUGA SALTEADA CON VERDURAS- Ensalada de Quinoa y mango- Yogur con fruta	<ul style="list-style-type: none">- Sopa Minestrone- Lomo de salmón con espinacas y eneldo- Manzana asada	<ul style="list-style-type: none">- Salteado de calabaza, brócoli y tofu- ensalada- Kiwi