

Weekly Menu


Juntos es cooperativa

	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4
Breakfast	<ul style="list-style-type: none"> - Galletas tipo Digestive - Yogur sin lactosa con muesli casero 	<ul style="list-style-type: none"> - Pan de oro - Pan con requesón y mermelada 	<ul style="list-style-type: none"> - Zumo de zanahoria y naranja - Tostadas con mermelada 	<ul style="list-style-type: none"> - Yogur con muesli casero - Batido de plátano, caqui, mango, piña y yogur
Lunch	<ul style="list-style-type: none"> - Medallones de apio con cebolla dulce y queso - Pollo a la plancha - Fresas 	<ul style="list-style-type: none"> - Cogollos con atún y huevo duro - Potaje de berros al cilantro - Cake de zanahoria y chocolate 	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de rúcula, tomates cherry y pipas - Pavo con zanahorias - Cheesecake diferente 	<ul style="list-style-type: none"> - Guiso de verduras - Berenjenas en salsa de amapolas - Corona de frutas rojas con menta y jalea de hibisco
Snack	<ul style="list-style-type: none"> - Tortitas con suero de leche y moras - Leche desnatada 	<ul style="list-style-type: none"> - Magdalenas - Batido reanimador 	<ul style="list-style-type: none"> - Yogur sin lactosa con muesli casero - Bizcocho rojo sin gluten 	<ul style="list-style-type: none"> - Pan integral con miel - Tarta de nueces, zanahoria y naranja
Dinner	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada variada con vinagreta tibia - Pastel de verduras - Pastel de pistacho, yogur y cardamomo 	<ul style="list-style-type: none"> - Curry de calabaza y patata - Albóndigas de champiñones - Muffins de queso fresco y nueces 	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de alfalfa, pomelo y uvas - Calabacines gratinados con queso - Compota de ruibarbo con crema de requesón 	<ul style="list-style-type: none"> - Tortitas de legumbres - Guisantes salteados - Cake de limón y semillas de amapola