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