

# Menú Semanal

 **consum**  
Juntos es cooperativa

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4
Desayuno	- Pan integral con queso fresco - Kéfir con melocotón y cereales integrales	- Tostaditas Nutritivas	- Leche desnatada - Tostas de guisantes, con mozzarella y huevo	- Galletas de avena y manzana - Zumo de fruta natural
Almuerzo	- Ensalada de garbanzos con naranja - Sardinas al horno con ensalada - Limonada de piña	- Lentejas con verduras - Kéfir con mango	- Ensalada de higos con mozzarella - Filetes rusos con tomate - Manzana	- Arroz caldoso - Hamburguesas de garbanzos y calabacín - Yogur natural
Cena	- Ensalada con melón, germinados y parmesano - Hamburguesa de pollo con salsa de pimientos - Fresas	- PECHUGA SALTEADA CON VERDURAS - Ensalada de Quinoa y mango - Yogur con fruta	- Sopa Minestrone - Lomo de salmón con espinacas y eneldo - Manzana asada	- Salteado de calabaza, brócoli y tofu - Ensalada - Kiwi