Weekly Menu

consum
Juntos es cooperativa

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
Breakfast	- Caqui - Biscotes con queso fresco	- Bocadillo integral de jamón cocido - Pan integral con aceite	- Zumo de pomelo con miel - Zumo de pomelo con miel	- Tortitas de arroz con jamon de pavo - Queso Burgos	- Leche con cereales integrales - Pan con aceite y jamón serrano	- Té - Batido de albaricoque y ciruela	- Zumo de zanahoria y naranja - Melón
Lunch	- Láminas de calabacín con verduras (sin sal) - Tortilla de espárragos trigueros - Espaguetis con almejas	- Ensalada de apio y nueces - Hamburguesa de pavo - Granizado con miel	- Crema de zanahoria con mejillones - Emperador al pesto - Compota de manzana	- Guisantes salteados con jamón - Pasta de colores con atún - Sorbete de sandía al cava	- Verduras rellenas de arroz integral con salsa de nueces - Semillas de calabaza tostadas - Yogur con fruta	- Ensalada con queso de cabra y vinagreta a la menta - Cintas con setas - Crema de manzana ligera	- Timbal de berenjena con pescado y tomate - Emperador al vino blanco - Flan de canela
Snack	- Manzana - Leche desnatada	- Cereales sin azúcar - Pan de cereales con aceite y tomate	- Tostadas de pan tipo molde con queso fresco y aceite - Compota de manzana	- Macedonia de frutas - Queso Burgos	- Cuajada con miel - Zumo de pomelo	- Pomelo - Melón	- Uvas - Leche de soja con cereales
Dinner	- Ensalada de Lombarda - Salteado de garbanzos con espinacas frescas piñones y pasas - Puré de orejones con miel	- Berenjenas al horno - Berenjenas marinadas con rúcula, orégano y albahaca - Fresas con zumo de naranja natural	- Puré de calabacín - Calabacines gratinados con queso - Mandarina	- Tomates confitados - Cuscús con pasas - Flan de pasas y nueces al ron	- Sopa de apio,pera y canela - Barquitas germinadas - Melocotones con yogur y vinagre de módena	- Crema de tomate - Calabacines con aliño de avellanas - Helado de té	- Ensalada de boniato y judías verdes - Brochetas de tomates cherry - Calabaza glaseada