

# Weekly Menu

 **consum**  
Juntos es cooperativa

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
Breakfast	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Magdalena de queso y fresa</li> <li>- Bol con yogur natural, cereales integrales y fresas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bizcocho rojo sin gluten</li> <li>- Tostaditas Nutritivas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Batido de cacao sin lactosa</li> <li>- Infusión de menta fresca y miel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Batido de yogur con naranja y manzana</li> <li>- Pan sin gluten con aceite y queso fresco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pan de molde sin lactosa con queso fresco</li> <li>- Brownies de cacao y remolacha</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuajada con cereales integrales, miel y nueces</li> <li>- Tostada con mantequilla y mermelada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pan de molde sin lactosa con tofu y rodajas de tomate</li> <li>- Té frío</li> </ul>
Lunch	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ramen humilde al estilo Akira</li> <li>- Espaguetis integrales con salmón</li> <li>- Compota de manzana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de mango y piñones</li> <li>- Pastel de berenjenas</li> <li>- Crema de cacao light</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada con salsa de yogur</li> <li>- Estofado de buey y nabos al vino tinto</li> <li>- Calabaza glaseada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada naranja (salmón)</li> <li>- Arroz integral al curry</li> <li>- Puré de orejones</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tartar de Aguacate y Salmón con Lima y Eneldo</li> <li>- Pizzas con alcachofas y pesto</li> <li>- Gazpacho de melocotón</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de zanahoria e hinojo</li> <li>- Pavo guisado con pasas y pimientos</li> <li>- Merengue proteico</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mejillones en ensalada</li> <li>- Medallones de solomillo de cerdo con salsa de queso y alcachofas</li> <li>- Buñuelos de Fresas</li> </ul>
Snack	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Infusión de menta fresca y miel</li> <li>- Pan de plátano con requesón</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Yogur con cereales</li> <li>- Plátano</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Biscotes integrales con queso fresco</li> <li>- Yogur natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Para seliacos</li> <li>- Bol con yogur natural, cereales integrales y fresas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Yogur con fruta</li> <li>- Yogur con muesli casero sin gluten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kiwi</li> <li>- Yogur desnatado con cereales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuajada con cereales integrales, miel y nueces</li> <li>- Biscocho casero sin gluten</li> </ul>
Dinner	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Carpaccio de calabacines</li> <li>- Berenjenas marinadas con rúcula, orégano y albahaca</li> <li>- Higos al horno con frutas del bosque</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tortilla de patata con queso</li> <li>- Montaditos de berenjena</li> <li>- Tiramisú Casero</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tomates al horno con ajo y perejil</li> <li>- Espárragos trigueros con jamón en salsa de naranja</li> <li>- ARROZ CON LECHE CON MUCHO AMOR</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Carpaccio de carne con consomé geleé y cebollino</li> <li>- Albóndigas de champiñones</li> <li>- Mandarinas caramelizadas al jerez</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Empanada gallega</li> <li>- Espárragos con almendras</li> <li>- Caprichos de piña</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Salteado de garbanzos con espinacas frescas piñones y pasas</li> <li>- Verduras a la plancha</li> <li>- Frutos rojos con gelatina de queso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verduras rellenas de arroz integral con salsa de nueces</li> <li>- Alcachofas al limón</li> <li>- Crema de cacao light</li> </ul>