

Weekly Menu

 **consum**
Juntos es cooperativa

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
Breakfast	- Zumo de pomelo - Bocadillo integral de jamón cocido	- Batido Energético - Galletas María	- Tarta de nueces, zanahoria y naranja - Pan de molde sin lactosa con chόped de pavo	- Zumo de pomelo con miel - Pan de molde sin lactosa con chόped de pavo	- Pan tostado con aceite y tomate natural triturado - Batido de plátano y yogur desnatado	- Batido Energético - Té	- Uvas - Batido de plátano y yogur
Lunch	- Calabacines gratinados con queso - Ensalada de calabacín - Pomelo	- Ensalada templada de calabacín y judías verdes - Panga a la naranja con arroz - Gelatina de cava con fresa	- Medallones de apio con cebolla dulce y queso - Hamburguesas de calabacín - Zumo de naranja natural	- Crudités con salsa - Alcachofas al limón - Melocotones con yogur y vinagre de módena	- Verduras a la plancha - Mejillones al vapor - Manzana	- Ensalada de legumbres - Pan de semillas con queso de cabra y vegetales - Piña	- Ensalada de dulce de membrillo y tofu - Canelones con salsa bechamel - Sorbete de limón
Snack	- Pera - Bocadillo integral de chocolate negro	- Yogur desnatado - Infusión de menta fresca y miel	- Pan de molde sin lactosa con chόped de pavo - Naranja	- Tortitas con suero de leche y moras - Zumo de piña y uva	- Ciruelas pasas - Zumo de naranja natural	- Bocadillo integral de queso - Mango amarillo	- Pan con tomate - Fresas con zumo de naranja natural
Dinner	- Ensalada de garbanzos y berros con vinagreta de limón - Albóndigas de champiñones - Granizado con miel	- Montaditos de berenjena - Cintas de calabacín rellenas de tomate, olivas y queso de cabra - Limonada de piña	- Tortitas de tofu con puré de manzana - Pisto - Macedonia de frutas	- Suquet de pescado - Montaditos de berenjena - Gelatina con trozos de pera	- Salsa de pimientos - Espinacas con pasas y piñones - Mandarina	- Sopa de marisco - Carpaccio de calabacines - Ensaladilla de frutas tropicales	- Ensalada de requesón y vinagreta a la menta - Verduras al vapor con all i oli de piñones - Piña caramelizada