

# Weekly Menu

 **consum**  
Juntos es cooperativa

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
Breakfast	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Yogur con muesli casero</li> <li>- Cake de limón y semillas de amapola</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kéfir con melocotón y cereales</li> <li>- Pan con aceite</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Plátano</li> <li>- Pan de cereales con rodajas de tomate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pan de molde sin lactosa con tofu y rodajas de tomate</li> <li>- Compota de manzana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bizcochos de naranja y chocolate</li> <li>- Batido de yogur desnatado y canela</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Batido de albaricoque y ciruela</li> <li>- Pan integral con aceite y tomate natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tostadas de pan tipo molde con queso fresco y aceite</li> <li>- Vainillas</li> </ul>
Lunch	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Berenjenas marinadas con rúcula, orégano y albahaca</li> <li>- Salmón en papillote</li> <li>- Bebida de melón y albaricoque</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puré de calabacín</li> <li>- Refrito de garbanzos</li> <li>- Pera</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Langostinos con tomate</li> <li>- Pizza de jamón y champiñón</li> <li>- Melocotón</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tempura de verduras con harina de arroz</li> <li>- Hamburguesas de calabacín</li> <li>- Budín de pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de tomate y tellinas</li> <li>- Brochetas de ave a la parrilla</li> <li>- Fresas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas rojas en ensalada</li> <li>- Brochetas de tomates cherry</li> <li>- Budín de fresa con salsa de kiwi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de mango y piñones</li> <li>- Panga a la naranja con arroz</li> <li>- Peras en almíbar infusionadas con canela</li> </ul>
Snack	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Palomitas saladas al estilo Hollywood</li> <li>- Pan de molde sin lactosa con tofu y rodajas de tomate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pan integral con aceite y tomate natural</li> <li>- Cake de limón y semillas de amapola</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pan integral con requesón y mermelada</li> <li>- Batido Energético</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pan de molde sin lactosa con tofu y rodajas de tomate</li> <li>- Almendras</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bizcochos de naranja y chocolate</li> <li>- Batido de plátano y yogur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zumo de piña y uva</li> <li>- Bebida de fresa y sandía</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cereales sin azúcar</li> <li>- Batido de lima, yogur y leche</li> </ul>
Dinner	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Almejas con alcachofas</li> <li>- Barquitas germinadas</li> <li>- Melón</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Guiso de champiñones y tomates con olivada</li> <li>- Pastel de verduras</li> <li>- Batido de plátano y kiwi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de acelga</li> <li>- Ensalada templada de calabacín y judías verdes</li> <li>- Puré de orejones</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Barquitas germinadas</li> <li>- Tempura de verduras</li> <li>- Cuajada con miel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crepes de puré de patata</li> <li>- Tempura de verduras</li> <li>- Piña caramelizada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de crema de calabaza con espinacas y garbanzos</li> <li>- Guisantes salteados</li> <li>- Flan de pasas y nueces al ron</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerros y peras</li> <li>- Cintas de calabacín rellenas de tomate, olivas y queso de cabra</li> <li>- Fresas</li> </ul>