

Weekly Menu

 **consum**
Juntos es cooperativa

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
Breakfast	- Yogur desnatado - Piña	- Scones de queso sin gluten - Sandía	- Pomelo - Yogur con fruta	- Tortitas de arroz con miel - Pera	- Yogur con muesli casero sin gluten - Ciruelas pasas	- Rosquillas de miel sin gluten - Yogur con muesli casero sin gluten	- Mango amarillo - Ciruelas pasas
Lunch	- Espinacas con pasas y piñones - Berenjenas al horno - Plátano	- Crema fría de apio a la naranja - Patatas al vapor en papillote - Brownies de cacao y remolacha	- Crema fría de lentejas - Verdura al horno con crema de garbanzos - Tarta de limón	- Ensalada con salsa de yogur - Ensalada de tomate - Flan de kéfir con frutas	- Guisantes a la menta - Curry de calabaza y patata - Crema de yogur y kiwi	- Brócoli a la plancha con vinagreta de cacahuetes - Estofado de calabacín - Sorbete de limón	- Lentejas aliñadas - Arroz con verduras al horno - Batido de yogur y canela
Snack	- Zumo de zanahoria y naranja - Bizcochos de naranja y chocolate	- Cake de zanahoria y chocolate (sin gluten) - Piña	- Batido de plátano y yogur - Pomelo	- Tortitas de arroz con miel - Leche	- Té frío - Batido de manzana y piña	- Tortitas de arroz con miel - Zumo de pomelo con miel	- Yogur desnatado con nueces y trocitos de manzana - Melón
Dinner	- Ensalada de hinojo, naranja y rúcula - Verduras rellenas con salsa de nueces - Uvas	- Ensalada con melón, germinados y parmesano - Ensalada templada de verduras - Mango amarillo	- Bombas de alcachofas - Berenjenas al horno - Mousse de tofu con ciruelas	- Patatas al vapor en papillote - Guisantes a la menta	- Ensalada variada con vinagreta tibia - Ensalada de mango y piñones - Tarta de chocolate sin gluten	- Bombas de alcachofas - Calabacines gratinados con queso - Melón	- Zumo bicolor de comino, col roja, remolacha, brócoli y pera - Salteado de calabaza, brócoli y tofu - Melón