

Weekly Menu

 **consum**
Juntos es cooperativa

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
Breakfast	<ul style="list-style-type: none"> - Yogur sin lactosa con muesli casero - Sandía 	<ul style="list-style-type: none"> - Pan tostado con aceite y tomate natural triturado - Yogur con fruta 	<ul style="list-style-type: none"> - Zumo de pomelo con miel - Pan con aceite y queso fresco 	<ul style="list-style-type: none"> - Batido de albaricoque y ciruela - Yogur con fruta 	<ul style="list-style-type: none"> - Pan con aceite y jamón serrano - Pan integral con margarina y mermelada 	<ul style="list-style-type: none"> - Leche desnatada - Manzana 	<ul style="list-style-type: none"> - Biscotes integrales con mermelada - Biscotes con requesón y mermelada
Lunch	<ul style="list-style-type: none"> - Judías verdes con salsa de almendras y berberechos - Lasaña de calabacín con bechamel - Ensaladilla de frutas tropicales 	<ul style="list-style-type: none"> - Curry de calabaza y patata - Espeto de sardinas - Flan de calabaza 	<ul style="list-style-type: none"> - Brocheta de gambón y emperador - Lubina a la naranja - Gazpacho de melocotón 	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de queso fresco y berenjena - Espárragos con almendras - Corona de frutas rojas con menta y jalea de hibisco 	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de hinojo, naranja y rúcula - Arroz con conejo y caracoles - Fresas con zumo de naranja natural 	<ul style="list-style-type: none"> - Berenjenas en conserva - Seitán en salsa - Piña 	<ul style="list-style-type: none"> - Láminas de calabacín con verduras (sin sal) - Risotto con naranjas y queso - Peras escarchadas
Snack	<ul style="list-style-type: none"> - Plátano - Galletas integrales 	<ul style="list-style-type: none"> - Batido de yogur con naranja y manzana - Té frío 	<ul style="list-style-type: none"> - Pan de cereales con rodajas de tomate - Tostadas con mermelada 	<ul style="list-style-type: none"> - Tortitas de arroz con jamón de pavo - Sandía al limón 	<ul style="list-style-type: none"> - Pan integral con rodajas de tomate y jamón serrano - Melocotón 	<ul style="list-style-type: none"> - Galletas María - Biscotes con queso fresco 	<ul style="list-style-type: none"> - Galletas integrales - Zumo de piña y uva
Dinner	<ul style="list-style-type: none"> - Berenjena asada con crema de cerezas - Remolachas confitadas con hierbas aromáticas - Gazpacho de melocotón 	<ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos con mango - Brócoli a la plancha con vinagreta de cacahuuetes - Fresas 	<ul style="list-style-type: none"> - Gambas con guisantes y patatas - Tempura de verduras con harina de arroz - Ensaladilla de frutas tropicales 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de patata, manzana y rúcula - Cuscús con pasas - Sorbete de cava naranja y limón 	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de dulce de membrillo y tofu - Pastel de verduras - Pastel de higos frescos 	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de patata y champiñones - Calabacines gratinados con queso - Tarta de nueces, zanahoria y naranja 	<ul style="list-style-type: none"> - Patatas rellenas de queso fresco - Puré de calabacín - Kiwi