

Weekly Menu

 **consum**
Juntos es cooperativa

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
Breakfast	<ul style="list-style-type: none"> - Cake de limón y semillas de amapola - Pan con requesón y mermelada 	<ul style="list-style-type: none"> - Kéfir con melocotón y cereales - Tostadas de pan tipo molde con queso fresco y aceite 	<ul style="list-style-type: none"> - Scones de queso sin gluten - Té frío 	<ul style="list-style-type: none"> - Yogur con muesli - Pan de molde sin lactosa con chόped de pavo 	<ul style="list-style-type: none"> - Bocadillo integral de jamón cocido - Yogur natural con trocitos de fruta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> - Yogur con muesli casero sin gluten - Biscotes con requesón y mermelada sin azúcar 	<ul style="list-style-type: none"> - Zumo de naranja natural - Bocadillo de queso
Lunch	<ul style="list-style-type: none"> - Estofado de calabacín - Conejo guisado - Helado de ciruelas 	<ul style="list-style-type: none"> - Hinojo braseado - Escalopines de seitan rebozados - Cake de zanahoria y chocolate (sin gluten) 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de apio, pera y canela - Ensalada de alubias con bacalao - Flammeri con arándanos 	<ul style="list-style-type: none"> - Espárragos con almendras - Ternera al curry (sin sal) - Buñuelos de Fresas 	<ul style="list-style-type: none"> - Calabaza especiada - Solomillo de pato a la plancha - Fresas con zumo de naranja natural 	<ul style="list-style-type: none"> - Ceviche - Filetes rusos con tomate - Buñuelos especiados de patata dulce y plátano 	<ul style="list-style-type: none"> - Mix de melón y gorgonzola - Solomillo de pato - Corona de frutas rojas con menta y jalea de hibisco
Snack	<ul style="list-style-type: none"> - Zumo de manzana, almendra y anacardo - Yogur con muesli casero 	<ul style="list-style-type: none"> - Galletas de avena y manzana - Uvas 	<ul style="list-style-type: none"> - Zumo de fruta natural - Pan integral con rodajas de tomate y jamón serrano 	<ul style="list-style-type: none"> - Té - Leche de soja con cereales sin lactosa 	<ul style="list-style-type: none"> - Mandarina - Batido Energético 	<ul style="list-style-type: none"> - Pan tostado con aceite y tomate natural triturado - Nuevas Torrijas 	<ul style="list-style-type: none"> - Pan integral con salmón ahumado - Galletas de avena y manzana
Dinner	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de requesón y vinagreta a la menta - Ensalada de mango y piñones - Arroz con leche 	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de alfalfa, pomelo y uvas - Tomates confitados - Macedonia de papaya y naranja 	<ul style="list-style-type: none"> - Guiso de verduras - Patatas rellenas de queso fresco - Manzana 	<ul style="list-style-type: none"> - Verduras al vino con cobertura de patata - Hinojo braseado - Mini bizcochos de mandarina y semillas de amapola 	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de melón - Setas rellenas - Zumo de naranja natural 	<ul style="list-style-type: none"> - Caldo de pollo con verduras - Salteado de calabaza, brócoli y tofu - Batido de yogur y canela 	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza y almendras - Láminas de calabacín con verduras (sin sal) - Cake de café y nueces integral