

# Weekly Menu

 **consum**  
Juntos es cooperativa

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
Breakfast	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mandarina</li> <li>- Para celiacos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Yogur sin lactosa con muesli casero</li> <li>- Pan integral con aceite</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pan con aceite y jamón serrano</li> <li>- Yogur desnatado con muesli casero</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kiwi</li> <li>- Té frío</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sándwich integral de paté de atún</li> <li>- Tortitas de arroz con jamón cocido</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sandía</li> <li>- Leche de soja con cereales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bol con yogur natural, cereales integrales y fresas</li> <li>- Zumo de naranja natural</li> </ul>
Snack	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de noodles y solomillo de cerdo</li> <li>- Cuajada de fresa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pan integral con aceite y queso fresco</li> <li>- Biscotes con queso fresco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pan con tomate</li> <li>- Pan de cereales con aceite y tomate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pan integral con aceite y jamón serrano</li> <li>- Almendras</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Yogur desnatado con cereales</li> <li>- Tortitas de arroz con pechuga de pavo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tortitas de arroz con jamón cocido</li> <li>- Sandía</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Biscotes con queso fresco</li> <li>- Tortitas de arroz con jamón cocido</li> </ul>
Dinner	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de verduras con rebanadas de rábanos</li> <li>- Cintas de calabacín rellenas de tomate, olivas y queso de cabra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tortitas de cuscús</li> <li>- Guisantes salteados</li> <li>- Piña</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Setas rellenas</li> <li>- Escalibada</li> <li>- Crema de cacao light</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pan de pita con paté de berenjena</li> <li>- Salteado de garbanzos con espinacas frescas piñones y pasas</li> <li>- Fresas con zumo de naranja natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de jamón ibérico con aguacate</li> <li>- Ensalada de calabacín</li> <li>- Cuajada de fresa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada japonesa de algas con pepino</li> <li>- Berenjenas en salsa de amapolas</li> <li>- Masa para tarta dulce</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tostada de queso feta y aceitunas</li> <li>- Calabacines con aliño de avellanas</li> <li>- Calabaza glaseada</li> </ul>