

# Weekly Menu

 **consum**  
Juntos es cooperativa

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
Breakfast	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pan integral de espelta con nueces</li> <li>- Pan integral con margarina y mermelada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pan con queso fresco</li> <li>- Batido de manzana y piña</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Macedonia de frutas</li> <li>- Mandarina</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Leche de soja con cereales sin lactosa</li> <li>- Pan integral con requesón y mermelada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tortitas de arroz con jamón de pavo</li> <li>- Cake de limón y semillas de amapola</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Biscotes con aceite</li> <li>- Pan integral de espelta con nueces</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kéfir con melocotón y cereales integrales</li> <li>- Biscotes integrales con queso fresco</li> </ul>
Lunch	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada con melón, germinados y parmesano</li> <li>- Tortilla de calabacín</li> <li>- Cuajada con miel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Empanada de legumbres y verduras</li> <li>- Pasta de colores con atún</li> <li>- Melocotones con yogur y vinagre de módena</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Langostinos con copos de maíz</li> <li>- Alubias con tomate</li> <li>- Calabaza glaseada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crudités con salsa</li> <li>- Arroz con verduras y nueces</li> <li>- Mousse rápida de naranja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías verdes con salsa de almendras y berberechos</li> <li>- Atún al horno</li> <li>- Pera</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa fría de tomate y zanahoria</li> <li>- Pastel de verduras</li> <li>- Macedonia de frutas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crepes de puré de patata</li> <li>- Emperador al vino blanco</li> <li>- Macedonia de frutas</li> </ul>
Snack	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pan con aceite</li> <li>- Batido de plátano y yogur desnatado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Biscotes con queso fresco</li> <li>- Yogur desnatado con ciruelas pasas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sandía</li> <li>- Zumo de pomelo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pan de cereales con aceite y tomate</li> <li>- Pan integral con queso fresco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Galletas María</li> <li>- Pan integral con miel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zumo de pomelo con miel</li> <li>- Infusión de menta fresca y miel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Barrita de cereales "ligera"</li> <li>- Tortitas de arroz con jamón de pavo</li> </ul>
Dinner	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ensaladilla a mi manera</li> <li>- Guiso de champiñones y tomates con olivada</li> <li>- Tarta de chocolate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Semillas de calabaza tostadas</li> <li>- Láminas de calabacín con verduras (sin sal)</li> <li>- Uvas</li> </ul>	<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> <li>- Bebida de melón y albaricoque</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de marisco</li> <li>- Brócoli a la plancha con vinagreta de cacahuuetes</li> <li>- Tarta sin masa de cerezas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Berenjenas rellenas de verduras</li> <li>- Berenjenas al horno</li> <li>- Peras en almíbar infusionadas con canela</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puré de calabacín</li> <li>- Carpaccio de calabacines</li> <li>- Melón al oporto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vieiras en salsa de habichuelas negras</li> <li>- Tempura de verduras con harina de arroz</li> <li>- Plátano</li> </ul>

