

# Weekly Menu

 **consum**  
Juntos es cooperativa

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
Breakfast	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Té frío</li> <li>- Rosquillas de miel sin gluten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ciruelas pasas</li> <li>- Cake de zanahoria y chocolate (sin gluten)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Yogur desnatado con nueces y trocitos de manzana</li> <li>- Batido de lima, yogur y leche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Melocotón</li> <li>- Bizcocho casero sin gluten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Té frío</li> <li>- Cuajada con miel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zumo de fruta natural</li> <li>- Pomelo</li> </ul>
Lunch	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Carpaccio de melón con almendras y parmesano</li> <li>- Masa para torta salada sin gluten</li> <li>- Mandarinas caramelizadas al jerez</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pencas marinadas</li> <li>- Sopa de noodles y solomillo de cerdo</li> <li>- Melón al oporto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de garbanzos y berros con vinagreta de limón</li> <li>- Tempura de verduras con harina de arroz</li> <li>- Helado de dulce de leche sin gluten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de hinojo, naranja y rúcula</li> <li>- Tortilla de espárragos trigueros</li> <li>- Flan de calabaza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zumo bicolor de comino, col roja, remolacha, brócoli y pera</li> <li>- Merluza con patatas y perejil</li> <li>- Tarta sin masa de cerezas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Guisantes a la menta</li> <li>- Salmonetes con verdura</li> <li>- Tarta sin masa de cerezas</li> </ul>
Snack	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Brownies de cacao y remolacha</li> <li>- Batido de plátano y kiwi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Yogur desnatado</li> <li>- Galletas de limón</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rosquilletas diferentes</li> <li>- Sandía</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Galletas sin lactosa</li> <li>- Batido de manzana y piña</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mandarina</li> <li>- Pera</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zumo de pomelo</li> <li>- Galletas Violeta</li> </ul>
Dinner	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de apio y nueces</li> <li>- Guisantes salteados</li> <li>- Zumo de naranja natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz jardinera</li> <li>- Salteado de calabaza, brócoli y tofu</li> <li>- Tarta sin masa de cerezas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Langostinos al tomate con alcachofas</li> <li>- Ensalada de mango y piñones</li> <li>- Macedonia de papaya y naranja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas aliñadas</li> <li>- Crocantes de verduras empanadas</li> <li>- Batido de yogur y canela</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crepes de puré de patata</li> <li>- Salteado de garbanzos con espinacas frescas piñones y pasas</li> <li>- Pudding de arroz con puré de frutas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mousse de huevo y queso con salsa de berros</li> <li>- Ensalada de mango y piñones</li> <li>- Higos al horno con frutas del bosque</li> </ul>