Weekly Menu

consum
Juntos es cooperativa

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Breakfast		- Sándwich con paté de atún - Batido de plátano y yogur	- Naranja - Café	- Galletas integrales - Bol con yogur natural, cereales integrales y fresas	- Galletas sin lactosa - Cake de limón y semillas de amapola
Lunch		- Verduras asadas con aliño de cítricos - Garbanzos con espinacas - Fresas con mascarpone	- Camembert frito - Pasta s/g con champiñones y salsa de mostaza - Bavarois de fresa	- Pisto de calabacín - Refrito de garbanzos - Gelatina con trozos de pera	- Pinchos de alcachofas - Cuscús con pasas - Sabayón de naranja al jengibre
Snack		- Zumo de pomelo con miel - Galletas integrales	- Churros - Pan integral con requesón y miel	- Bocadillo integral de queso - Mandarina	- Cereales sin azúcar - Bizcocho de harina de maíz
Dinner		- Sopa de fideos - Ensalada templada de calabacín y judías verdes - Batido de plátano y kiwi	- Tempura de verduras con harina de arroz - Alcachofas al limón - Helado de té	- Crema de zanahoria e hinojo - Guisantes a la menta - Pastelitos de zanahoria sin gluten	- Crema de lechuga con almendras - Estofado de calabacín - Pera