# Menú **Semanal**

consum
Juntos es cooperativa

| | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Desayuno | - Caqui<br>- Biscotes con queso fresco | - Bocadillo integral de jamón cocido<br>- Pan integral con aceite | - Zumo de pomelo con miel<br>- Zumo de pomelo con miel | - Tortitas de arroz con jamon de pavo<br>- Queso Burgos | - Leche con cereales integrales<br>- Pan con aceite y jamón serrano | - Té<br>- Batido de albaricoque y ciruela | - Zumo de zanahoria y naranja<br>- Melón |
| Almuerzo | - Láminas de calabacín con verduras (sin sal)<br>- Tortilla de espárragos trigueros<br>- Espaguetis con almejas | - Ensalada de apio y nueces<br>- Hamburguesa de pavo<br>- Granizado con miel | - Crema de zanahoria con mejillones<br>- Emperador al pesto<br>- Compota de manzana | - Guisantes salteados con jamón<br>- Pasta de colores con atún<br>- Sorbete de sandía al cava | - Verduras rellenas de arroz integral con salsa de nueces<br>- Semillas de calabaza tostadas<br>- Yogur con fruta | - Ensalada con queso de cabra y vinagreta a la menta<br>- Cintas con setas<br>- Crema de manzana ligera | - Timbal de berenjena con pescado y tomate<br>- Emperador al vino blanco<br>- Flan de canela |
| Merienda | - Manzana<br>- Leche desnatada | - Cereales sin azúcar<br>- Pan de cereales con aceite y tomate | - Tostadas de pan tipo molde con queso fresco y aceite<br>- Compota de manzana | - Macedonia de frutas<br>- Queso Burgos | - Cuajada con miel<br>- Zumo de pomelo | - Pomelo<br>- Melón | - Uvas<br>- Leche de soja con cereales |
| Cena | - Ensalada de Lombarda<br>- Salteado de garbanzos con espinacas frescas piñones y pasas<br>- Puré de orejones con miel | - Berenjenas al horno<br>- Berenjenas marinadas con rúcula, orégano y albahaca<br>- Fresas con zumo de naranja natural | - Puré de calabacín<br>- Calabacines gratinados con queso<br>- Mandarina | - Tomates confitados<br>- Cuscús con pasas<br>- Flan de pasas y nueces al ron | - Sopa de apio,pera y canela<br>- Barquitas germinadas<br>- Melocotones con yogur y vinagre de módena | - Crema de tomate<br>- Calabacines con aliño de avellanas<br>- Helado de té | - Ensalada de boniato y judías verdes<br>- Brochetas de tomates cherry<br>- Calabaza glaseada |