

Menú Semanal

 **consum**
Juntos es cooperativa

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> - Magdalena de queso y fresa - Bol con yogur natural, cereales integrales y fresas 	<ul style="list-style-type: none"> - Bizcocho rojo sin gluten - Tostaditas Nutritivas 	<ul style="list-style-type: none"> - Batido de cacao sin lactosa - Infusión de menta fresca y miel 	<ul style="list-style-type: none"> - Batido de yogur con naranja y manzana - Pan sin gluten con aceite y queso fresco 	<ul style="list-style-type: none"> - Pan de molde sin lactosa con queso fresco - Brownies de cacao y remolacha 	<ul style="list-style-type: none"> - Cuajada con cereales integrales, miel y nueces - Tostada con mantequilla y mermelada 	<ul style="list-style-type: none"> - Pan de molde sin lactosa con tofu y rodajas de tomate - Té frío
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"> - Ramen humilde al estilo Akira - Espaguetis integrales con salmón - Compota de manzana 	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de mango y piñones - Pastel de berenjenas - Crema de cacao light 	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada con salsa de yogur - Estofado de buey y nabos al vino tinto - Calabaza glaseada 	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada naranja (salmón) - Arroz integral al curry - Puré de orejones 	<ul style="list-style-type: none"> - Tartar de Aguacate y Salmón con Lima y Eneldo - Pizzas con alcachofas y pesto - Gazpacho de melocotón 	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de zanahoria e hinojo - Pavo guisado con pasas y pimientos - Merengue proteico 	<ul style="list-style-type: none"> - Mejillones en ensalada - Medallones de solomillo de cerdo con salsa de queso y alcachofas - Buñuelos de Fresas
Merienda	<ul style="list-style-type: none"> - Infusión de menta fresca y miel - Pan de plátano con requesón 	<ul style="list-style-type: none"> - Yogur con cereales - Plátano 	<ul style="list-style-type: none"> - Biscotes integrales con queso fresco - Yogur natural 	<ul style="list-style-type: none"> - Tortitas para celiacos - Bol con yogur natural, cereales integrales y fresas 	<ul style="list-style-type: none"> - Yogur con fruta - Yogur con muesli casero sin gluten 	<ul style="list-style-type: none"> - Kiwi - Yogur desnatado con cereales 	<ul style="list-style-type: none"> - Cuajada con cereales integrales, miel y nueces - Biscocho casero sin gluten
Cena	<ul style="list-style-type: none"> - Carpaccio de calabacines - Berenjenas marinadas con rúcula, orégano y albahaca - Higos al horno con frutas del bosque 	<ul style="list-style-type: none"> - Tortilla de patata con queso - Montaditos de berenjena - Tiramisú Casero 	<ul style="list-style-type: none"> - Tomates al horno con ajo y perejil - Espárragos trigueros con jamón en salsa de naranja - ARROZ CON LECHE CON MUCHO AMOR 	<ul style="list-style-type: none"> - Carpaccio de carne con consomé geleé y cebollino - Albóndigas de champiñones - Mandarinas caramelizadas al jerez 	<ul style="list-style-type: none"> - Empanada gallega - Espárragos con almendras - Caprichos de piña 	<ul style="list-style-type: none"> - Salteado de garbanzos con espinacas frescas piñones y pasas - Verduras a la plancha - Frutos rojos con gelatina de queso 	<ul style="list-style-type: none"> - Verduras rellenas de arroz integral con salsa de nueces - Alcachofas al limón - Crema de cacao light