

Menú Semanal

 **consum**
Juntos es cooperativa

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	- Batido de plátano y kiwi - Pan de cereales con aceite y tomate	- Cake de café y nueces integral - Leche de soja con cereales	- Leche de soja con cereales sin lactosa - Pan integral con requesón y miel	- Pan integral con requesón y mermelada - Desayuno especial	- Pan integral con requesón y miel - Yogur sin lactosa con muesli casero	- Biscote multicereales con mermelada de ciruelas - Pera	- Pan con requesón y mermelada sin azúcar - Biscotes integrales con mermelada
Almuerzo	- Ensalada valenciana - Canelones verdes - Melocotón en almíbar	- Gazpacho de fresa - Conejo con patatas y almendras - Macedonia de papaya y naranja	- Ensalada de canónigos y peras - ""Pimientos fantasma"" rellenos de arroz integral - Mousse de tofu con ciruelas	- Sopa de crema de espinacas - Bacalao con espinacas a la catalana - Sandía	- Tostas de guisantes, con mozzarella y huevo - Ñoquis de calabaza - Pastel de higos frescos	- Ensalada de lentejas con huevos de codorniz - Ñoquis soufflé de rúcula - Plátano	- Croquetas de arroz al curry - Cordero al horno con col lombarda - Tarta de chocolate líquido
Merienda	- Pan de cereales con aceite y tomate - Barrita de cereales ""ligera""	- Bizcocho casero sin gluten - Pan de molde sin lactosa con tofu y rodajas de tomate	- Ciruelas pasas - Galletas sin lactosa	- Pan de molde sin lactosa con chόpede pavo - Tostada integral con mantequilla y mermelada	- Pan integral con jamón de pavo - Yogur con copos de avena	- Pan integral con salmón ahumado - Pan integral con requesón y mermelada	- Leche de soja con cereales sin lactosa - Magdalenas integrales
Cena	- Crema de zanahoria - Salsa de pimientos - Batido de plátano y kiwi	- Ensalada japonesa de algas con pepino - Ensalada de colores con arroz y verduras - Mousse de tofu con ciruelas	- Verdura al horno con crema de garbanzos - Ensalada templada de verduras - Fresas con mascarpone	- Ensalada valenciana - Cintas de calabacín rellenas de tomate, olivas y queso de cabra - Macedonia de frutas	- Garbanzos con mango - Guisantes salteados - Esponjoso de chocolate	- Ratatouille - Ratatouille - Peras y frambuesas	- Redondo de zanahoria - Ensalada de colores con arroz y verduras - Fresas con zumo de naranja natural