

# Menú Semanal

 **consum**  
Juntos es cooperativa

|          | Lunes   | Martes  | Miércoles  | Jueves   | Viernes   |
|----------|---|---|--|--|---|
| Desayuno | - Cake de zanahoria y chocolate<br>- Cake de limón y semillas de amapola          | - Cuajada con miel<br>- Batido de lima, yogur y leche                               | - Tostadas de pan tipo molde con queso fresco y aceite<br>- Pan tostado con aceite y tomate natural triturado    | - Scones de queso sin gluten<br>- Sandía   | - Magdalenas<br>- Zumo de pomelo  |
| Almuerzo | - Chipirones en su tinta<br>- Pescadilla encebollada<br>- Zanahoria Dulce         | - Gazpacho<br>- Chateaubriand<br>- Fresas   | - Camembert frito<br>- Ensalada de espinacas, manzana y queso<br>- Bizcocho sin gluten de plátano y albaricoques | - Rollo de calabacines<br>- Rape asado al hinojo con semillas de cilantro<br>- Zumo de fruta natural | - Crema de puerros y peras<br>- Alcachofas al limón<br>- Queso fresco con miel      |
| Merienda | - Biscotes con requesón y mermelada sin azúcar<br>- Zumo de zanahoria y naranja   | - Bizcocho rojo sin gluten<br>- Yogur con copos de avena                            | - Yogur con muesli casero<br>- Yogur con muesli casero sin gluten  | - Leche de soja con cereales<br>- Pan tostado con aceite y tomate natural triturado                  | - Cake de café y nueces integral<br>- Yogur con muesli                              |
| Cena     | - Crema de zanahoria e hinojo<br>- Curry de calabaza y patata<br>- Mango amarillo | - Bruschetta de polenta, hongos y morrones<br>- Setas rellenas<br>- Flan de manzana | - Pencas marinadas<br>- Tempura de verduras con harina de arroz<br>- Melón al yogur                              | - Crema de champiñones y puerros<br>- Ensalada de mango y piñones<br>- Naranja                       | - Ensalada de judiones<br>- Crocantes de verduras empanadas<br>- Compota de manzana |