

Menú Semanal

 **consum**
Juntos es cooperativa

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	- Yogur sin lactosa con muesli casero - Sandía	- Pan tostado con aceite y tomate natural triturado - Yogur con fruta	- Zumo de pomelo con miel - Pan con aceite y queso fresco	- Batido de albaricoque y ciruela - Yogur con fruta	- Pan con aceite y jamón serrano - Pan integral con margarina y mermelada	- Leche desnatada - Manzana	- Biscotes integrales con mermelada - Biscotes con requesón y mermelada
Almuerzo	- Judías verdes con salsa de almendras y berberechos - Lasaña de calabacín con bechamel - Ensaladilla de frutas tropicales	- Curry de calabaza y patata - Espeto de sardinas - Flan de calabaza	- Brocheta de gambón y emperador - Lubina a la naranja - Gazpacho de melocotón	- Ensalada de queso fresco y berenjena - Espárragos con almendras - Corona de frutas rojas con menta y jalea de hibisco	- Ensalada de hinojo, naranja y rúcula - Arroz con conejo y caracoles - Fresas con zumo de naranja natural	- Berenjenas en conserva - Seitán en salsa - Piña	- Láminas de calabacín con verduras (sin sal) - Risotto con naranjas y queso - Peras escarchadas
Merienda	- Plátano - Galletas integrales	- Batido de yogur con naranja y manzana - Té frío	- Pan de cereales con rodajas de tomate - Tostadas con mermelada	- Tortitas de arroz con jamón de pavo - Sandía al limón	- Pan integral con rodajas de tomate y jamón serrano - Melocotón	- Galletas María - Biscotes con queso fresco	- Galletas integrales - Zumo de piña y uva
Cena	- Berenjena asada con crema de cerezas - Remolachas confitadas con hierbas aromáticas - Gazpacho de melocotón	- Garbanzos con mango - Brócoli a la plancha con vinagreta de cacahuuetes - Fresas	- Gambas con guisantes y patatas - Tempura de verduras con harina de arroz - Ensaladilla de frutas tropicales	- Sopa de patata, manzana y rúcula - Cuscús con pasas - Sorbete de cava naranja y limón	- Ensalada de dulce de membrillo y tofu - Pastel de verduras - Pastel de higos frescos	- Ensalada de patata y champiñones - Calabacines gratinados con queso - Tarta de nueces, zanahoria y naranja	- Patatas rellenas de queso fresco - Puré de calabacín - Kiwi