

Menú Semanal

 **consum**
Juntos es cooperativa

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> - Bocadillo integral de queso - Batido de plátano y kiwi 	<ul style="list-style-type: none"> - Bocadillo de chocolate 	<ul style="list-style-type: none"> - Biscotes con mermelada - Pan con aceite y queso fresco 	<ul style="list-style-type: none"> - Biscotes con aceite - Batido de yogur con naranja y manzana 	<ul style="list-style-type: none"> - Magdalenas - Zumo de fruta natural 	<ul style="list-style-type: none"> - Tostada con mantequilla y mermelada - Bocadillo integral de jamón cocido 	<ul style="list-style-type: none"> - Pomelo - Fresas
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada templada de calabacín y judías verdes - Calabaza frita con salsa de soja - Flan de pasas y nueces al ron 	<ul style="list-style-type: none"> - Tortilla de gulas - Hamburguesas de calabacín - Manzana 	<ul style="list-style-type: none"> - Bombas de alcachofas - Pasta con salsa de piñones y almendras - Batido de yogur y canela 	<ul style="list-style-type: none"> - Tostada de pan con aceitunas - Pizzetas vegetales - Tarta de chocolate negro con arándanos 	<ul style="list-style-type: none"> - Verdura al horno con crema de garbanzos - Guisantes a la menta - Puré de orejones con miel 	<ul style="list-style-type: none"> - Empanada de pisto - Pasta con ciruelas y espinacas - Granizado con miel 	<ul style="list-style-type: none"> - Gazpacho de fresa - Ensalada naranja (calabaza) - Espuma de limón
Merienda	<ul style="list-style-type: none"> - Yogur natural con trocitos de fruta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> - Naranja 	<ul style="list-style-type: none"> - Pan integral con requesón y mermelada - Zumo de manzana, almendra y anacardo 		<ul style="list-style-type: none"> - Pan tostado con aceite y tomate natural triturado - Zumo de piña 	<ul style="list-style-type: none"> - Ciruelas pasas - Cake de zanahoria y chocolate (sin gluten) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pan de cereales con tofu y rodajas de tomate - Bebida de fresa y sandía
Cena	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de acelga - Berenjena asada con crema de cerezas 	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de dulce de membrillo y tofu - Pencas de acelga en salsa rubia 	<ul style="list-style-type: none"> - Hummus de calabacín, tomates, nueces de macadamia y olivas - BROCHETAS POLLO 	<ul style="list-style-type: none"> - Tarta de cerezas - Láminas de calabacín con verduras (sin sal) - Pera 	<ul style="list-style-type: none"> - Tempura de verduras - Patatas al vapor en papillote - Uvas 	<ul style="list-style-type: none"> - Rollo de calabacines - Crocantes de verduras empanadas - Peras y frambuesas 	<ul style="list-style-type: none"> - Ratatouille - Salsa de pimientos - Sopa fría de piña