

Menú Semanal

 **consum**
Juntos es cooperativa

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Almuerzo	- Montaditos de berenjena - Ensalada de lentejas con huevos de codorniz - Peras y frambuesas	- Champiñones rellenos de dátiles y jamón - Ñoquis de patata y espinacas - Melocotón	- Tostada de pan con aceitunas - Ratatouille - Macedonia de papaya y naranja	- Sopa de crema de espinacas - Calamares con alubias blancas - Peras en almíbar infusionadas con canela	- Ensalada de arroz - Guisado de carne con patatas - Cake de café y nueces integral
Cena	- Pan de pita con paté de berenjena - Láminas de calabacín con verduras (sin sal) - Manzana asada	- Ensalada de achicoria y naranja - Verduras asadas con aliño de cítricos - Cake de café y nueces	- Verduras al vino con cobertura de patata - Berenjenas al horno - Mandarina	- Zumo chispeante de zanahoria, kiwi, pimiento amarillo, jengibre - Salteado de garbanzos con espinacas frescas piñones y pasas - Higos con salsa de frambuesa	- Ensalada de la huerta con vinagreta de mandarina - Montaditos de berenjena - Flan de kéfir con frutas