

# Menú Semanal

 **consum**  
Juntos es cooperativa

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cake de limón y semillas de amapola</li> <li>- Pan con requesón y mermelada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kéfir con melocotón y cereales</li> <li>- Tostadas de pan tipo molde con queso fresco y aceite</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Scones de queso sin gluten</li> <li>- Té frío</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Yogur con muesli</li> <li>- Pan de molde sin lactosa con chόped de pavo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bocadillo integral de jamón cocido</li> <li>- Yogur natural con trocitos de fruta fresca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Yogur con muesli casero sin gluten</li> <li>- Biscotes con requesón y mermelada sin azúcar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zumo de naranja natural</li> <li>- Bocadillo de queso</li> </ul>
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estofado de calabacín</li> <li>- Conejo guisado</li> <li>- Helado de ciruelas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hinojo braseado</li> <li>- Escalopines de seitan rebozados</li> <li>- Cake de zanahoria y chocolate (sin gluten)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de apio, pera y canela</li> <li>- Ensalada de alubias con bacalao</li> <li>- Flammeri con arándanos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Espárragos con almendras</li> <li>- Ternera al curry (sin sal)</li> <li>- Buñuelos de Fresas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Calabaza especiada</li> <li>- Solomillo de pato a la plancha</li> <li>- Fresas con zumo de naranja natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ceviche</li> <li>- Filetes rusos con tomate</li> <li>- Buñuelos especiados de patata dulce y plátano</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mix de melón y gorgonzola</li> <li>- Solomillo de pato</li> <li>- Corona de frutas rojas con menta y jalea de hibisco</li> </ul>
Merienda	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zumo de manzana, almendra y anacardo</li> <li>- Yogur con muesli casero</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Galletas de avena y manzana</li> <li>- Uvas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zumo de fruta natural</li> <li>- Pan integral con rodajas de tomate y jamón serrano</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Té</li> <li>- Leche de soja con cereales sin lactosa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mandarina</li> <li>- Batido Energético</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pan tostado con aceite y tomate natural triturado</li> <li>- Nuevas Torrijas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pan integral con salmón ahumado</li> <li>- Galletas de avena y manzana</li> </ul>
Cena	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de requesón y vinagreta a la menta</li> <li>- Ensalada de mango y piñones</li> <li>- Arroz con leche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de alfalfa, pomelo y uvas</li> <li>- Tomates confitados</li> <li>- Macedonia de papaya y naranja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Guiso de verduras</li> <li>- Patatas rellenas de queso fresco</li> <li>- Manzana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verduras al vino con cobertura de patata</li> <li>- Hinojo braseado</li> <li>- Mini bizcochos de mandarina y semillas de amapola</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de melón</li> <li>- Setas rellenas</li> <li>- Zumo de naranja natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Caldo de pollo con verduras</li> <li>- Salteado de calabaza, brócoli y tofu</li> <li>- Batido de yogur y canela</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza y almendras</li> <li>- Láminas de calabacín con verduras (sin sal)</li> <li>- Cake de café y nueces integral</li> </ul>