

Menú Semanal

 **consum**
Juntos es cooperativa

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> - Pomelo - Yogur con cereales 	<ul style="list-style-type: none"> - Vainillas - Yogur desnatado con nueces y trocitos de manzana 	<ul style="list-style-type: none"> - Leche con cereales - Bizcocho casero sin gluten 	<ul style="list-style-type: none"> - Fresas con zumo de naranja natural - Galletas María 	<ul style="list-style-type: none"> - Batido de yogur desnatado y canela - Tortitas de arroz integral con jamón de pavo 	<ul style="list-style-type: none"> - Batido de plátano y kiwi - Pan integral con aceite y tomate natural 	<ul style="list-style-type: none"> - Magdalena de queso y fresa - Batido Energético
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de mango y piñones - Cordero con romero - Melón al oporto 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de crema de calabaza con espinacas y garbanzos - Calabacines gratinados con queso - Sandía al limón 	<ul style="list-style-type: none"> - Coliflor al yogur - Atún asado con naranjas y anchoas - Piña caramelizada 	<ul style="list-style-type: none"> - Almejas con alcachofas - Merluza al vapor con salsa de naranja - Puré de orejones con miel 	<ul style="list-style-type: none"> - Ratatouille - Pastel de salmón ligero - Queso fresco con miel 	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de rúcula, tomates cherry y pipas - Pescadilla encebollada - Pudín de arroz cremoso con pistachos 	<ul style="list-style-type: none"> - Guisantes con jamón serrano y cilantro - Hamburguesas de garbanzos y calabacín - Gelatina de vino con fruta
Merienda	<ul style="list-style-type: none"> - Zumo de naranja natural - Mango amarillo 	<ul style="list-style-type: none"> - Melocotón - Bizcocho casero 	<ul style="list-style-type: none"> - Cake de limón y semillas de amapola - Batido de yogur desnatado y canela 	<ul style="list-style-type: none"> - Batido de higos y avena - Pan integral con miel 	<ul style="list-style-type: none"> - Pan integral con requesón y miel - Macedonia de frutas 	<ul style="list-style-type: none"> - Pan de cereales con tofu y rodajas de tomate - Pan con requesón y mermelada sin azúcar 	<ul style="list-style-type: none"> - Leche con cacao - Zumo de zanahoria y naranja
Cena	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada naranja (calabaza) - Pastel de verduras - Pudín de arroz cremoso con pistachos 	<ul style="list-style-type: none"> - Coca de olivas, tomate y cebolla - Ensalada fresca con frutas - Sorbete de limón 	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada japonesa de algas con pepino - Curry de calabaza y patata - Budín de fresa con salsa de kiwi 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa crema de brócoli con semillas de calabaza especiadas - Pastel de berenjenas - Melocotones con yogur y vinagre de módena 	<ul style="list-style-type: none"> - Masa para torta salada sin gluten - Ensalada de tomate - Pomelo 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de crema de espinacas - Berenjenas en salsa de amapolas - Gelatina de cava con fresa 	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de salmón ahumado, aguacate y lima - Ensalada de mango y piñones - Gelatina con trozos de pera