

Menú Semanal

 **consum**
Juntos es cooperativa

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	- Galletas sin lactosa - Naranja	- Zumo de zanahoria y naranja - Mandarina	- Tostadas con mermelada - Cake de zanahoria y chocolate (sin gluten)	- Sandía - Tostadas de pan tipo molde con queso fresco y aceite	- Zumo de manzana, almendra y anacardo - Pan con queso fresco	- Pan integral con margarina y mermelada - Bol con yogur natural, cereales integrales y fresas	- Té frío - Bocadillo de queso
Almuerzo	- Ensalada de queso fresco y berenjena - Lomo con patatas - Pastel de pistacho, yogur y cardamomo	- Coliflor al yogur - Tortilla francesa - Flan de dulce de leche	- Ensalada de tomate - Salchichas con salsa de cebolla - Caprichos de piña	- Verduras al vino con cobertura de patata - Chuletas de cordero con espárragos - Espuma de limón	- Sopa de patata y setas - Risotto de tomate, alcachofas y queso - Crema de manzana	- Escalibada - Rosbif con puré de patatas - Piña caramelizada	- Cuscús con frutos secos - Pastel de salmón - Licuado de granada, manzana, uva, caqui y lima
Merienda	- Yogur natural con cereales y fresas - Pan integral con requesón y mermelada	- Pan integral con margarina y mermelada - Cuajada con miel	- Cuajada con cereales integrales, miel y nueces - Bocadillo integral de jamón cocido	- Zumo de naranja natural - Magdalenas integrales	- Batido de plátano y yogur - Batido de plátano, caqui, mango, piña y yogur	- Tortitas de arroz con miel - Yogur desnatado natural, cereales y fresas	- Kéfir con melocotón y cereales integrales - Yogur con copos de avena
Cena	- Sopa de fideos - Solomillo en salsa - Fresas con mascarpone	- Ensalada de patata y champiñones - Ceviche de berberechos - Cake de zanahoria y chocolate	- Skordaliá - Guiso de champiñones y tomates con olivada - Melocotón	- Tosta de brandada - Cintas de calabacín rellenas de tomate, olivas y queso de cabra - Tarta de chocolate	- Pan de pita con paté de berenjena - Albóndigas de champiñones - Uvas	- Ensalada de aguacate y salmón - Láminas de calabacín con verduras (sin sal) - Batido de yogur y canela	- Puré de calabacín - Semillas de calabaza tostadas - Gelatina con trozos de pera