

Menú Semanal

 **consum**
Juntos es cooperativa

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayuno	- Bocadillo integral de chocolate negro - Leche de soja con cereales	- Fresas	- Queso Burgos - Pan de molde sin lactosa con tofu y rodajas de tomate	- Pan con queso fresco - Pan con tomate	- Caqui - Tortitas de arroz con jamón cocido
Almuerzo	- Wok verde con pechuga de pollo en tiras y fusilli - Caqui	- Delicia tropical - Rape asado al hinojo con semillas de cilantro - Ensaladilla de frutas tropicales	- Coliflor al yogur - Mejillones con salsa verde - Fresas con zumo de naranja natural	- Empanada de pisto - Arroz con almejas - Kiwi	- Medallones de apio con cebolla dulce y queso - Risotto de gambas y espárragos - Macedonia de frutas
Merienda		- Pan integral con requesón y mermelada - Leche con cereales integrales	- Bocadillo integral de chocolate negro - Melón	- Kéfir con melocotón y cereales integrales - Batido de yogur con naranja y manzana	- Leche de soja - Galletas de avena y manzana
Cena	- Tortilla de queso - Ensalada de tomate - Sandía al limón	- Ratatouille - Salteado de calabaza, brócoli y tofu - Piña caramelizada	- Bocadillo de atún con aceitunas - Calabaza frita con salsa de soja - Fresas con zumo de naranja natural	- Base de pizza coliflor - Berenjena asada con crema de cerezas - Sorbete de cava naranja y limón	- Pan con rodajas de tomate y paté de aceitunas - Semillas de calabaza tostadas - Cake de limón y semillas de amapola