

Menú Semanal

 **consum**
Juntos es cooperativa

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Desayuno	- Té frío - Rosquillas de miel sin gluten	- Ciruelas pasas - Cake de zanahoria y chocolate (sin gluten)	- Yogur desnatado con nueces y trocitos de manzana - Batido de lima, yogur y leche	- Melocotón - Bizcocho casero sin gluten	- Té frío - Cuajada con miel	- Zumo de fruta natural - Pomelo
Almuerzo	- Carpaccio de melón con almendras y parmesano - Masa para torta salada sin gluten - Mandarinas caramelizadas al jerez	- Pencas marinadas - Sopa de noodles y solomillo de cerdo - Melón al oporto	- Ensalada de garbanzos y berros con vinagreta de limón - Tempura de verduras con harina de arroz - Helado de dulce de leche sin gluten	- Ensalada de hinojo, naranja y rúcula - Tortilla de espárragos trigueros - Flan de calabaza	- Zumo bicolor de comino, col roja, remolacha, brócoli y pera - Merluza con patatas y perejil - Tarta sin masa de cerezas	- Guisantes a la menta - Salmonetes con verdura - Tarta sin masa de cerezas
Merienda	- Brownies de cacao y remolacha - Batido de plátano y kiwi	- Yogur desnatado - Galletas de limón	- Rosquilletas diferentes - Sandía	- Galletas sin lactosa - Batido de manzana y piña	- Mandarina - Pera	- Zumo de pomelo - Galletas Violeta
Cena	- Ensalada de apio y nueces - Guisantes salteados - Zumo de naranja natural	- Arroz jardinera - Salteado de calabaza, brócoli y tofu - Tarta sin masa de cerezas	- Langostinos al tomate con alcachofas - Ensalada de mango y piñones - Macedonia de papaya y naranja	- Lentejas aliñadas - Crocantes de verduras empanadas - Batido de yogur y canela	- Crepes de puré de patata - Salteado de garbanzos con espinacas frescas piñones y pasas - Pudding de arroz con puré de frutas	- Mousse de huevo y queso con salsa de berros - Ensalada de mango y piñones - Higos al horno con frutas del bosque