

Menú Semanal

 **consum**
Juntos es cooperativa

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayuno	- Galletas de limón - Yogur natural con trocitos de fruta fresca	- Galletas tipo Digestive - Pan de cereales con rodajas de tomate	- Pan con queso fresco - Cakes cítricos	- Leche - Batido de higos y avena	- Pan sin lactosa con aceite de oliva - Barritas de cereales
Almuerzo	- Ensalada de queso camembert y berenjena - Escalopines de seitan rebozados - Gelatina de cava con fresa	- Pisto de calabacín - Ensalada de apio, lechuga y nueces - Pastel de higos frescos	- Ensalada de pepino y coco fresco - Ratatouille - Batido de yogur y canela	- Chipirones plancha - Espaguetis con calabacín - Fresas con mascarpone	- Calabacines gratinados con queso - Patatas rellenas de queso fresco - Tarta de nueces, zanahoria y naranja
Merienda	- Mango amarillo - Pan integral con requesón y mermelada	- Yogur desnatado - Cake con pasas	- Vainillas - Biscotes integrales con mermelada	- Batido de plátano y yogur - Melón	- Almendras - Caqui
Cena	- Berenjenas rellenas - Hinojo braseado - Buñuelos de Fresas	- Tomates al horno con crema de garbanzos - Berenjenas en conserva - Gazpacho de melocotón	- Ensalada de pera y uva con queso manchego y nueces - Tortitas de calabaza - Sopa fría de piña	- Chipirones rellenos con cebolla caramelizada - Berenjena asada con crema de cerezas - Gelatina de vino con fruta	- Ensalada de melón - Albóndigas de champiñones - Uvas