Menú **Setmanal**

consum
Juntos es cooperativa

	Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4
Desdejuni	- Galletes integral tipus Digestive - Iogurt sense lactosa amb musli casolà	- Pa d'or - Pa amb brull i melmelada	- Suc de carlota i taronja - Torrada amb melmelada	- Iogurt amb musli casolà - Batut de plàtan, caqui, mango, pinya i iogurt
Dinar	- Medallons d'api amb ceba dolça i formatge - Pollastre a la planxa - Maduixa	- Cors d'encisam amb tonyina i ou dur - Potatge de créixens amb coriandre - Cake de carlota i xocolate	- Ensalada de ruca,tomaques de cirera i pipes - Titot amb carlotes (sense sal) - Cheesecake diferent	- Guisat de verdures - Albergines amb salsa de roselles - Corona de fruites roges amb menta i gelea d´hibisc
Berenar	- Coquetes amb sèrum de llet i móres - Llet desnatada	- Magdalenes - Batut reanimador de prunes, taronges i gerds	- Iogurt sense lactosa amb musli casolà - Bescuit roig sense gluten	- Pa integral amb mel - Pastís d'anous, carlota i taronja
Sopar	- Ensalada variada amb vinagreta tibia - Pastís de verdures - Pastís de pistatxo, iogurt i cardamom	- Curri de carabassa i creïlla - Mandonguilles de xampinyons - Muffins de formatge fresc i anous	- Ensalada d'alfals, pomelo i raïm - Carabassetes gratinades amb formatge - Compota de ruibarbre amb crema de brull	- Coquetes de llegums - Pésols saltats - Pastís de llima i llavors de rosella