

Menú semanal

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|---|--|--|--|---|--|---|
| Zumo natural Leche Cacao/café Azúcar Cereales de desayuno | Zumo natural Leche Cacao/café Azúcar Pan con tomate y aceite | Fruta Leche Cacao/café Azúcar Revuelto de huevos con queso | Zumo natural Leche Cacao/café Azúcar Bizcocho casero | Zumo natural Leche Cacao/café Azúcar Cereales de desayuno | Zumo natural Leche Cacao/café Azúcar Pan con tomate y aceite | Zumo natural Leche Cacao/café Azúcar Tostadas con mantequilla y mermelada |
| Yogur con fruta | Barrita de cereales | Fruta | Cuajada | Yogur | Fruta | Palitos de pan con queso |
| Fabas estofadas Ensalada Pan Fruta | Menestra de verdura Bonito con cuscús Pan Fruta | Espaguetis Boloñesa Ensalada templada de setas Pan Fruta | Crema de calabacín Lomo de cerdo al horno con patatas Pan Fruta | Lentejas estofadas Ensalada Pan Fruta | Lasaña de verduras Sardinas Pan Natillas | Repollo relleno de carne Pan Arroz con leche |
| Mini sándwich de pavo y queso Fruta | Galletas Fruta | Cereales de desayuno con leche | Compota de manzana con yogur | Minibocadillo de jamón | Bizcocho casero con leche | Fruta |
| Pechuga de pollo con pisto Pan Yogur | Tortilla de patata con ensalada Cuajada | Tosta de verduras a la plancha con queso fundido Yogur | Bacaladas rebozadas con ensalada Pan Queso fresco | Gazpacho Revuelto con huevos, setas y gambas Pan Yogur | Pizza de verduras Fruta | Croquetas de jamón con ensalada Macedonia de frutas |

Menú semanal



Compra semanal por persona

LACTEOS: 2 litros de leche, 12 yogures, 4 cuajadas, 1 natillas, 200g de queso semicurado, 100g de queso fresco.

FRUTA: Variada aproximadamente 4,5 kg (naranjas, melocotones, manzanas...).

VERDURAS: Variada aproximadamente 3 kg para cocinar o comer en fresco (tomates, pimientos, berenjenas, calabacines, ajos, lechuga...).

PATATAS: 0,5Kg.

*LEGUMBRES: 1 paquete de fabas, 1 paquete de lentejas.

*CEREALES: 1 paquete de cereales de desayuno, 1 paquete de espaguetis, cuscús y pasta para lasaña, galletas tipo María, ¼ kg de harina, 1 paquete de arroz, 9 bollos de pan.

CARNE: 100g de pollo, 125g de carne picada, 100g de lomo de cerdo, 100g de jamón cocido, 100g de jamón serrano.

PESCADO Y MARISCO: 200g de bacaladas, 200g de sardinas, 200g de bonito, 50g de gambas peladas.

NUECES: 25g de nueces peladas.

HUEVOS: ½ docena.

MANTEQUILLA Y MERMELADA: en porciones individuales.

Completaremos la compra con aceite de oliva, sal yodada, vinagre, cacao o café, levadura y azúcar.

*Los formatos comerciales de legumbres y cereales implicarán sobrantes de producto que podrán servir para futuros menús.