

# Menú semanal

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Fruta Leche Cacao/café Azúcar Cereales de desayuno	Fruta Leche Cacao/café Azúcar Galletas	Zumo natural Leche Cacao/café Azúcar Pan tostado con mermelada	Fruta Leche Cacao/café Azúcar Pan tostado con tomate y aceite	Zumo natural Leche Cacao/café Azúcar Cereales de desayuno	Fruta Leche Cacao/café Azúcar Pan tostado con queso fresco	Zumo natural Leche Cacao/café Azúcar Magdalenas caseras
Galletas y fruta	Barrita de cereales Queso en porciones	Minibocadillo de pavo	Fruta	Barrita de cereales y fruta	Fruta	Fruta
Garbanzos con bacalao y espinacas Pan	Judías verdes con patatas Salmón a la plancha	Espaguetis con carne picada y pisto Pan Fruta	Lentejas estofadas Pollo asado con pimientos Pan Fruta	Arroz con huevo y tomate Ensalada Pan Fruta	Lasaña de verduras y atún Ensalada Pan Fruta	Coliflor con patatas y sofrito Cachopo de pollo Pan Natillas caseras Fruta
Yogur con nueces	Fruta	Compota de manzana	Yogur con miel	Queso con dulce	Yogur con nueces	Avellanas
Salteado de verduras y gambas Pan Cuajada	Tostas de jamón ibérico, ajo, tomate y calabacín Yogur	Crema de calabacín Revuelto de huevo, setas y gulas Pan	Ensalada de patata Mejillones a la vinagreta Pan Cuajada	Espárragos con mayonesa Merluza en salsa verde Pan Yogur	Tortilla de patata Ensalada de tomate Pan Yogur	Crema de calabaza Tortilla francesa Ensalada Pan Cuajada

# Menú semanal



## Compra semanal por persona

LACTEOS: 2 litros de leche, 7 yogures, 3 cuajadas, 50g de queso en lonchas, 1 tarrina de queso fresco, 1 paquete pequeño de queso en porciones.

FRUTA: Variada aproximadamente 4 kg (mandarinas, piña, kiwis, peras, manzanas...).

VERDURAS Y HORTALIZAS: Variada aproximadamente 3kg para cocinar o comer en fresco (alcachofas, judías verdes, champiñones, espárragos en conserva, zanahorias, tomates, pimientos, berenjenas, calabacines, ajos, lechuga...).

PATATAS: 0,75 Kg.

\*LEGUMBRES: 1 paquete de lentejas, 1 paquete de garbanzos.

\*CEREALES: 5 barras de pan de cuarto o 10 bollos de pan, 1 paquete de cereales de desayuno, 1 paquete de espaguetis, 1 barrita de cereales, 1 paquete de galletas tipo María, 1 paquete de arroz, 1 paquete pequeño de placas de lasaña.

CARNE: 1 cuarto de pollo, 125g de pechuga de pollo, 100g de carne de ternera picada, 50g de fiambre de pavo, 125g de jamón serrano.

PESCADO Y MARISCO: 100g de bacalao desalado, 1 rodaja de 200g de salmón, 200g de lomo de merluza, 50g de gambas peladas, 1 docena de mejillones, 1 paquete de gulas de 100g y 1 lata pequeña de atún en aceite de oliva.

AVELLANAS Y NUECES: 25g peladas.

HUEVOS: ½ docena.

MANTEQUILLA Y MERMELADA: en porciones individuales.

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

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