

# Menú semanal

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Fruta Leche Cacao/café Azúcar Pan tostado con aceite	Zumo natural Leche Cacao/café Azúcar Galletas	Zumo natural Leche Cacao/café Azúcar Copos de avena	Zumo natural Leche Cacao/café Azúcar Pan tostado con jamón cocido	Fruta Leche Cacao/café Azúcar Copos de avena	Zumo natural Leche Cacao/café Azúcar Pan tostado con mermelada	Zumo natural Leche Cacao/café Azúcar Tortitas
Fruta	Minibocadillo de lomo Fruta	Barrita de cereales Yogur	Fruta Galletas	Barrita de cereales Fruta	Fruta	Taquitos de queso
Soja verde estofada Conejo al ajillo con ensalada Pan Fruta	Moussaka de ternera Ensalada Pan Fruta	Menestra de verduras Chipirones a la plancha Pan Macedonia de frutas	Macarrones con ajo, queso rallado aceite de oliva Lenguado a la plancha con ensalada Fruta	Guisantes con jamón Lomo de cerdo a la plancha Ensalada Pan Fruta	Arroz con verduras Mero en salsa americana Ensalada Pan Fruta	Ensalada mixta Fabas con almejas Pan Arroz con leche Fruta
Queso fresco con miel	Yogur con nueces	Fruta	Queso en porciones	Queso fresco con mermelada	Yogur con avellanas	Manzana asada
Huevo escalfado con pisto y patatas asadas Pan Yogur	Sopa de verduras Ensalada de tomate, queso fresco y salmón ahumado Pan Cuajada	Ensalada templada de patata, pimientos asados y bonito Pan Yogur	Crema de coliflor Tortilla de acelgas y jamón Pan Cuajada	Fajitas de verdura y pollo Palitos de patatas asados Pan Yogur	Crema de calabacín Croquetas de setas Pan Cuajada	Huevos reellenos de palitos de cangrejo Ensalada Pan Cuajada

# Menú semanal

## Compra semanal por persona

LACTEOS: 3 litros de leche, 6 yogures, 4 cuajadas, 50g de queso semicurado, 2 tarrinas de queso fresco, 1 paquete pequeño de queso en porciones, 1 paquete de queso rallado.

FRUTA: Variada aproximadamente 4,5kg (caquis, naranjas, piña, kiwis, peras, manzanas...).

VERDURAS Y HORTALIZAS: Variada aproximadamente 3-4kg para cocinar o comer en fresco (coles de Bruselas, coliflor, judías verdes, brócoli, zanahorias, tomates, pimientos, berenjenas, calabacines, ajos, lechuga...).

PATATAS: 0,75 Kg.

\*LEGUMBRES: 1 paquete pequeño de soja verde, 1 paquete de fabas, 1 paquete de guisantes.

\*CEREALES: 5 barras de pan de cuarto o 10 bollos de pan, 1 paquete de cereales de desayuno, 1 paquete de copos de avena, 1 paquete de barritas de cereales, 1 paquete de galletas tipo María, 1 paquete de arroz, 1 paquete pequeño de fideos, 1 paquete de macarrones, 1 paquete de fajitas.

CARNE: 125g de conejo, 125g de pechuga de pollo, 125g de carne picada, 125g de lomo de cerdo adobado, 50g de jamón cocido, 50g de lomo embuchado, 100g de jamón serrano.

PESCADO Y MARISCO: 50g de salmón ahumado, 200g de chipirones, 1 rodaja de mero, 1 filete de lenguado, 1 docena de almejas, 1 paquete de palitos de cangrejo, 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, pan rallado, miel, limón.

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