

# Menú semanal

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Zumo natural Leche Cacao/café Azúcar Galletas	Fruta Leche Cacao/café Azúcar Cereales	Fruta Leche Cacao/café Azúcar Pan tostado con jamón serrano	Zumo natural Leche Cacao/café Azúcar Galletas	Zumo natural Leche Cacao/café Azúcar Pan tostado con queso fresco	Zumo natural Leche Cacao/café Azúcar Cereales	Zumo natural Leche Cacao/café Azúcar Bizcocho de yogur casero
Fruta	Minibocadillo de pavo	Yogur	Fruta	Fruta	Picos de pan con queso fresco	Fruta
Repollo rehogado Tortilla de bacalao Ensalada Pan Fruta	Risotto de setas Pechugas de pavo a la plancha Ensalada Pan Fruta	Lentejas con arroz Brochetas de pollo y verduras Pan Fruta	Tallarines con ajo y gambas Dorada a la plancha Ensalada Pan Fruta	Judías verdes con tomate Bacaladas Ensalada Pan Fruta	Alubias pintas estofadas Pulpo a la gallega con patata Ensalada Pan Fruta	Alcachofas salteadas Solomillo de ternera a la plancha con puré de patata Natillas caseras
Queso fresco y dulce de membrillo	Fruta Yogur	Fruta	Yogur con nueces	Rosquillas caseras	Fruta	Fruta
Sopa de fideos San Jacobo de berenjena Pan Yogur	Crema de calabaza Salpicón de marisco Pan Cuajada	Lubina al horno con patatas panaderas Ensalada Pan Yogur	Brócoli con patatas, huevo cocido y sofrito Pan Cuajada	Ensalada de tomate Pizza de verduras Yogur	Crema de zanahoria Filete ruso de pollo Pan Yogur	Ensalada mixta Tortilla de atún Pan Cuajada

# Menú semanal



## Compra semanal por persona

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

FRUTA: Variada aproximadamente 4,5 kg (uvas, mandarinas, piña, kiwis, peras, manzanas...).

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

PATATAS: 0,75 Kg.

\*LEGUMBRES: 1 paquete de lentejas, 1 paquete de alubias pintas.

\*CEREALES: 4 barras de pan de cuarto o 8 bollos de pan, 1 paquete de cereales de desayuno, 1 paquete de tallarines, 1 paquete de picos de pan, 1 paquete de galletas tipo María, 1 paquete de arroz, 1 paquete pequeño de fideos.

CARNE: 125g de pechuga de pollo, 125g de pechuga de pavo, 125g de carne picada, de pollo, 50g de jamón cocido, 50g de jamón serrano.

PESCADO Y MARISCO: 200g de lubina, 200g de marisco variado (gambas, mejillones, palitos de cangrejo), 200g de pulpo, 100g de bacalao desalado, 200g de dorada, 200g de filetes de bacalada, 1 lata pequeña de atún en aceite de oliva.

NUECES: 25g peladas.

HUEVOS: ½ docena.

MANTEQUILLA, MERMELADA y DULCE DE MEMBRILLO: en porciones individuales.

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

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