

Menú semanal

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Ensalada de fruta Leche Cacao/café Azúcar Pan tostado con aceite	Zumo natural Leche Cacao/café Azúcar Muesli	Fruta Leche Cacao/café Azúcar Galletas	Zumo natural Leche Cacao/café Azúcar Cereales	Fruta Leche Cacao/café Azúcar Galletas	Zumo natural Leche Cacao/café Azúcar Pan tostado con mermelada	Fruta Leche Cacao/café Azúcar Cruasán
Fruta	Fuet	Minibocadillo de pechuga de pavo	Fruta	Barrita de cereales	Galletas	Fruta
Ensalada de garbanzos Filete de jamón de cerdo con pimientos Pan Fruta	Acelgas salteadas Tortilla de patata Pan Fruta	Rollo de pechuga de pollo relleno de queso, jamón cocido y pimientos Ensalada Pan y fruta	Canelones de atún y tomate Ensalada Pan Fruta	Guisantes con tomate y jamón Parrochas Pan Fruta	Ensalada mixta Patatas rellenas de ternera Pan Fruta	Paella de conejo y verduras Ensalada Pan Sorbete de frutas
Yogur con nueces	Fruta Yogur	Fruta	Queso fresco con miel	Fruta Yogur	Fruta	Chocolate a la taza
Buñuelos de coliflor Ensalada Pan Yogur	Merluza con tomate Ensalada Pan Cuajada	Crema de champiñones Lenguado a la plancha con limón Pan Yogur	Huevos al plato Ensalada Pan Cuajada	Crema de calabacín Sándwich vegetal Yogur	Ensalada de tomate, mozzarella fresca y albahaca Sepia a la plancha Pan Yogur	Salteado de verduras y langostinos Pan Cuajada

Menú semanal



Compra semanal por persona

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

FRUTA: Variada aproximadamente 4 kg (mandarinas, caquis, 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...), 150g de champiñones.

PATATAS: 0,75 kg.

*LEGUMBRES: 1 paquete de garbanzos, 1 paquete de guisantes.

*CEREALES: 4 barras de pan de cuarto o 8 bollos de pan, 1 paquete de cereales de desayuno, 1 paquete de pequeño de pan de molde, 1 barrita de cereales, 1 paquete de galletas tipo María, 1 paquete de muesli, 1 paquete pequeño de placas de canelones, 1 paquete de arroz, 1 paquete pequeño de fideos, 1 cruasán.

CARNE: 125g de pechuga de pollo, 1 filete de 125g de jamón de cerdo, 125g de carne de ternera picada, 100g de jamón cocido, 50g de jamón serrano, 50g de pechuga de pavo, 50g de fuet.

PESCADO Y MARISCO: 200g de lomo de merluza, 200g de parrochas, 100g de bacalao desalado, 200g de sepia, 50g de langostinos pelados, 1 lata pequeña de atún en aceite de oliva.

NUECES: 25g peladas.

HUEVOS: ½ docena.

MERMELADA: en porciones individuales.

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

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

Menü semanal
