

# 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 Cereales	Fruta Leche Cacao/café Azúcar Pan tostado con queso fresco	Zumo natural Leche Cacao/café Azúcar Cereales de desayuno	Ensalada de frutas Leche Cacao/café Azúcar Pan tostado con mantequilla y mermelada	Zumo natural Leche Cacao/café Azúcar Bizcocho casero
Fruta	Fruta	Galletas	Minibocadillo de jamón cocido	Galletas	Fruta	Fruta
Lentejas con chorizo Ensalada Pan Fruta	Pollo al curry con arroz salvaje Ensalada Pan Fruta	Judías verdes con patata Lomo de cerdo a la plancha con pimientos Pan Fruta	Garbanzos estofados con jamón, patata y huevo cocido Ensalada Pan Fruta	Menestra de verduras Ternera guisada con patatas Pan Fruta	Lacitos de pasta con salsa de tomate, gambas y albahaca Ensalada Pan Fruta	Arroz negro con calamares y alioli Ensalada Pan Tarta de queso
Yogur	Plátano asado con canela	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur con nueces	Fruta
Sopa de fideos Champiñones rellenos y gratinados Pan Cuajada	Merluza a la gallega Patata cocida Pan Yogur	Ensalada de tomate Revuelto de huevos y gulas Pan Yogur	Dorada al horno con verduras asadas Pan Yogur	Crema de calabacín Palometa a la plancha Pan Yogur	Hamburguesa casera de pavo y cebolla confitada	Crema de puerros Tortilla de atún Pan Yogur

# Menú semanal



## Compra semanal por persona

LACTEOS: 2 litros de leche, 8 yogures, 2 cuajadas, 50g de queso en lonchas, 1 tarrina de queso fresco, 1 paquete de queso rallado.

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

PATATAS: 0,75 Kg.

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

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

CARNE: 125g de pollo, 125g de ternera para guisar 125g de lomo de cerdo adobado, 100g de carne picada de pavo, 50g de jamón cocido, 50g de jamón serrano.

PESCADO Y MARISCO: 1 dorada de unos 200g, 200g de lomo de merluza, 50g de gambas peladas, 200g de calamares, 200g de palometa, 1 lata pequeña de atún, 100g de gulas.

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.