

Menú semanal

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|---|--|--|--|---|--|--|
| Fruta Leche Cacao/café Azúcar Pan tostado con dulce de membrillo | Zumo natural Leche Cacao/café Azúcar Muesli | Zumo natural Leche Cacao/café Azúcar Galletas | Fruta Leche Cacao/café Azúcar Cereales | Zumo natural Leche Cacao/café Azúcar Galletas | Ensalada de frutas Leche Cacao/café Azúcar Pan tostado con jamón | Zumo natural Leche Cacao/café Azúcar Tortitas |
| Fruta | Picos de pan con queso fresco | Fruta | Galletas | Minibocadillo de lomo | Fruta | Queso en porciones |
| Cous-cous con verduras Chuletillas de cordero a la plancha Ensalada Pan Fruta | Alubias pintas estofadas Chicharro al horno Ensalada Pan Fruta | Espaguetis a la boloñesa Pan Fruta | Arroz tres delicias Tostas de queso de cabra y pimientos Pan Fruta | Garbanzos con pisto Tortilla de patata Ensalada Pan Fruta | Repollo rehogado Pollo guisado a la cerveza con patatas Pan Fruta | Fideuá de marisco Ensalada Pan Mousse de chocolate |
| Yogur con miel | Fruta | Queso fresco y nueces | Fruta | Fruta | Brochetas de frutas | Fruta |
| Salteado de verduras y pollo Pan Cuajada | Coliflor con jamón y bechamel gratinada Pan Yogur | Crema de calabaza Tortilla de jamón cocido Pan Cuajada | Sopa de ajo Lubina al horno con calabacín Yogur | Crema de brócoli Rollito de pechuga de pavo y queso | Ensalada de tomate Mejillones rellenos Pan Yogur | Ensalada de cogollos Sándwich de atún Cuajada |

Menú semanal



Compra semanal por persona

LACTEOS: 3 litros de leche, 5 yogures, 3 cuajadas, 50g de queso en lonchas, 2 tarrinas de queso fresco, 1 paquete de queso en porciones.

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

VERDURAS Y HORTALIZAS: Variada aproximadamente 2,5 kg para cocinar o comer en fresco (alcachofas, judías verdes, brócoli, zanahorias, tomates, pimientos, berenjenas, calabacines, ajos, lechuga...) 1 tarro pequeño de pimientos asados.

PATATAS: 0,5 Kg.

*LEGUMBRES: 1 paquete de garbanzos, 1 paquete de alubias pintas.

*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 cuscús, 1 paquete de pan de molde, 1 paquete de muesli, 1 paquete de fideuá.

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

PESCADO Y MARISCO: 1 chicharro de unos 200g, 200g de lubina, 100g de marisco variado (gambas, almejas, etc), 6 mejillones, 1 lata pequeña de atún.

NUECES: 25g peladas.

HUEVOS: ½ docena.

DULCE DE MEMBRILLO: 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.