

Menú semanal

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Fruta Leche Cacao/café Azúcar Magdalena	Fruta Leche Cacao/café Azúcar Pan tostado con aceite	Zumo natural Leche Cacao/café Azúcar Cereales	Fruta Leche Cacao/café Azúcar Galletas	Zumo natural Leche Cacao/café Azúcar Muesli	Fruta Leche Cacao/café Azúcar Pan tostado con mermelada	Zumo natural Leche Cacao/café Azúcar Pan Dulce de nueces
Fruta	Barrita de cereales	Queso en porciones	Avellanas	Galletas	Minibocadillo de queso	Queso fresco
Alubias pintas estofadas con calabaza y jamón serrano Pan Fruta	Marmitako de salmón Ensalada Pan Fruta	Brócoli con sofrito Pavo guisado con setas y puré de patata Pan Fruta	Arroz caldoso con verduras y costillas de cerdo Pan Fruta	Ensalada Lasaña de atún y verduras Pan Fruta	Lentejas estofadas con verduras y huevo cocido Pan Fruta	Acelgas con patatas Ternera a la plancha con salsa de queso azul Pan Flan
Yogur	Fruta	Fruta	Ensalada de frutas	Queso fresco con miel	Fruta	Fruta
Revuelto de huevo, gambas y calabacín Pan Cuajada	Crema de tomate con picatostes y tacos de jamón Pan Yogur	Ensalada de espinacas Tostas de foie gras y cebolla confitada Cuajada	Crema de calabacín Lenguado al horno con limón Pan Yogur	Sopa de verduras Mejillones al vapor con vino blanco Pan Cuajada	Ensalada Quiche de verduras y beicon Pan Yogur	Bacaladas a la plancha con pisto Pan Yogur

Menú semanal



Compra semanal por persona

LACTEOS: 2 litros de leche, 5 yogures, 3 cuajadas, 50g de queso semicurado, 2 tarrinas de queso fresco, 1 paquete de queso en porciones, 1 brik pequeño de nata líquida para cocinar, 50g de queso azul.

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

VERDURAS Y HORTALIZAS: Variada aproximadamente 3 kg para cocinar o comer en fresco (acelgas, alcachofas, judías verdes, brócoli, zanahorias, tomates, pimientos, berenjenas, calabacines, ajos, lechuga...), 150g de setas.

PATATAS: 0,5 Kg.

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

*CEREALES: 5 barras de pan de cuarto o 10 bollos de pan, 1 paquete de cereales de desayuno, 1 paquete de placas de lasaña, 1 barrita de cereales, 1 paquete de galletas tipo María, 1 paquete de arroz, 1 paquete pequeño de fideos, 1 paquete pequeño de muesli, 1 paquete de masa brisa o masa quebrada.

CARNE: 1 cuarto de pavo, 125g de costilla de cerdo, 1 filete de ternera de unos 125g, 100g de jamón serrano, 50g de bacon, 1 tarrina de foie gras.

PESCADO Y MARISCO: 100g de salmón, 200g de filete de lenguado, 50g de gambas peladas, 200g de bacaladas, 1 docena de mejillones, 1 lata pequeña de atún.

AVELLANAS Y 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.