

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	Fruta Leche Cacao/café Azúcar Muesli	Zumo natural Leche Cacao/café Azúcar Pan tostado con mermelada	Fruta Leche Cacao/café Azúcar Cereales de desayuno	Zumo natural Leche Cacao/café Azúcar Galletas	Zumo natural Leche Cacao/café Azúcar Rosquillas caseras
Barrita de cereales	Fruta	Barrita de cereales	Queso fresco	Minibocadillo de queso	Fruta	Queso en porciones
Garbanzos estofados con verduras y jamón Pan Fruta	Ensalada de lechuga y tomate Chipirones en su tinta con arroz Pan Fruta	Menestra de verduras y patata Hígado encebollado Pan Fruta	Espaguetis con salsa de tomate y huevo cocido Pan Fruta	Patatas rellenas de pollo y verduras Ensalada Pan Fruta	Ensalada de alubias blancas y verduras Pez espada a la plancha Pan Fruta	Solomillo de cerdo al horno con patatas y pimientos asados Ensalada y pan Sorbete de frutas
Batido de yogur y plátano	Chocolate	Fruta	Ensalada de frutas	Fruta y nueces	Yogur	Fruta
Batido de yogur y plátano	Tortilla de jamón y queso Ensalada de tomate Pan Yogur	Merluza a la sidra Ensalada Pan Cuajada	Alcachofas salteadas con patata y jamón Pan Cuajada	Crema de calabaza y zanahorias Gallo al horno Pan Yogur	Ensalada de canónigos Pizza casera de verduras y atún Pan Yogur	Crema de coliflor Huevo escalfado con pisto Pan Cuajada

Menú semanal



Compra semanal por persona

LACTEOS: 2 litros de leche, 5 yogures, 4 cuajadas, 50g de queso semicurado, 100g de queso en lonchas, 1 tarrina de queso fresco.

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

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

PATATAS: 0,5 Kg.

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

*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 muesli.

CARNE: 125g de solomillo de cerdo, 100g de carne de pollo picada, 100g de pechuga de pollo, 100g de jamón cocido, 100g de jamón serrano.

PESCADO Y MARISCO: 200g de chipirones, 200g de lomos de merluza, 1 gallo de unos 200g, 1 rodaja de pez espada, 1 lata pequeña de atún.

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, harina, limón.

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