

Menú semanal

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Zumo natural Leche Cacao/café Azúcar Cereales de desayuno	Zumo natural Leche Cacao/café Azúcar Pan con tomate y aceite	Fruta Leche Cacao/café Azúcar Bizcocho casero	Zumo natural Leche Cacao/café Azúcar Revuelto de huevos con queso	Zumo natural Leche Cacao/café Azúcar Cereales de desayuno	Zumo natural Leche Cacao/café Azúcar Pan con tomate y aceite	Zumo natural Leche Cacao/café Azúcar Tostadas con mantequilla y mermelada
Fruta	Cuajada con miel	Batido de fruta con yogur	Barrita de cereales	Yogur	Bizcocho casero con leche	Fruta
Arroz con conejo Ensalada Pan Fruta	Canelones de verdura y setas Salmón a la plancha Pan Fruta	Ensalada de alubias blancas Croquetas de jamón Pan Fruta	Patatas guisadas con carne Ensalada Pan Fruta	Lentejas estofadas con verdura Tortilla de patata Pan Fruta	Crema de calabacín Chicharro al horno con patatas Pan Fruta	Menestra de verduras con patatas Rollo de merluza Pan Natillas
Galletas y yogur	Fruta	Cereales con leche	Compota de manzana y cuajada	Minibocadillo de queso Fruta	Fruta	Mini sándwich de queso Fruta
Sándwich vegetal con jamón y queso Yogur	Pechugas de pollo con cuscús y ensalada Yogur	Tosta de verduras a la plancha con queso fundido Yogur	Pizza vegetal Yogur	Ensalada de pasta Pan Yogur	Pisto manchego con huevo Pan Yogur	Tortilla de setas y gambas Ensalada Biscotes de pan Yogur

Menú semanal



Compra semanal por persona

LACTEOS: 2 litros de leche, 11 yogures, 2 cuajadas, 150g de queso semicurado, 200g de queso fresco.

FRUTA: Variada aproximadamente 4,5 kg (naranjas, kiwis, uvas, manzanas...).

VERDURAS: Variada aproximadamente 3 kg para cocinar o comer en fresco (tomates, pimientos, berenjenas, calabacines, ajos, lechuga...).

PATATAS: 700g.

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

*CEREALES: 4 barras de pan de cuarto o 8 bollos de pan, 1 paquete de biscotes, 1 paquete de cereales de desayuno, 1 paquete de cuscús, 1 paquete de pasta para canelones, 1 paquete de galletas tipo María, 1 paquete de arroz, 1 barrita de cereales.

CARNE: 125g de pollo, 125g de ternera para guisar, 125g de conejo, 200g de jamón serrano.

PESCADO Y MARISCO: 150g de salmón, 150g de merluza, 1 chicharro de ración, 50g de gambas 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, aceitunas, especias, mayonesa y harina.

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