

# Menú semanal

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Zumo natural	Fruta	Zumo natural	Fruta	Zumo natural	Fruta	Zumo natural
Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche
Cacao/café	Cacao/café	Cacao/café	Cacao/café	Cacao/café	Cacao/café	Cacao/café
Azúcar	Azúcar	Azúcar	Azúcar	Azúcar	Azúcar	Azúcar
Galletas	Cereales	Pan tostado con queso fresco	Galletas	Magdalena	Cereales	Tortitas
Orejones	Galletas	Galletas	Minibocadillo de pavo	Queso en porciones	Fruta	Fruta
Macarrones con verduras y atún	Acelgas con tomate	Soja verde estofada con verduras y huevo cocido	Repollo al ajoarriero	Ensalada mixta	Lomos de salmón	Paella de conejo y alcachofas
Pan	Pollo guisado con patatas	Pan	Redondo de ternera asado con puré de patata	Fabada asturiana	rellenos de setas con arroz salvaje	Pan
Fruta	Pan	Fruta	Pan	Pan	Pan	Macedonia de frutas
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Queso en porciones	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur con miel
Tortilla de patata	Crema de calabacín	Calamares a la romana con limón	Pescadilla a la plancha	Crema de verduras	Ensalada de endivias	Revuelto de huevo, gambas y ajetes tiernos
Ensalada	Pimientos rellenos de bacalao	Ensalada	Ensalada	Sándwich mixto	Rollitos de primavera caseros	Pan
Pan	Pan	Pan	Pan	Cuajada	Pan	Cuajada
Cuajada	Yogur	Cuajada	Yogur		Yogur	

# Menú semanal



## Compra semanal por persona

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

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

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

PATATAS: 0,5 Kg.

\*LEGUMBRES: 1 paquete de soja verde 1 paquete de alubias.

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

CARNE: 1 cuarto de pollo, 125g de redondo de ternera, 125g de conejo, 100g de carne de ternera picada, 125g de hígado de ternera, 100g de jamón cocido, 50g de pechuga de pavo, 25g de chorizo, 25g de morcilla, 25g de panceta de cerdo.

PESCADO Y MARISCO: 200g de lomo de salmón 50g de gambas peladas, 200g de pescadilla, 200g de anillas de calamar, 1 lata de atún, 100g de bacalao desalado.

NUECES: 25g peladas.

HUEVOS: 1/2 docena.

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.