Menú semanal

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Ensalada de fruta Leche Cacao/café Azúcar Pan tostado con jamón	Zumo natural Leche Cacao/café Azúcar Muesli	Fruta Leche Cacao/café Azúcar Galletas	Zumo natural Leche Cacao/café Azúcar Pan tostado con mermelada	Fruta Leche Cacao/café Azúcar Galletas	Zumo natural Leche Cacao/café Azúcar Pan con aceite	Fruta Leche Cacao/café Azúcar Cruasán
Galletas	Fruta	Barrita de cereales	Minibocadillo de queso	Fruta	Fuet	Palitos de pan con queso crema
Ensalada de alubias blancas con pulpo y repollo Pan Fruta	Menestra de verduras, patata y ternera Pan Fruta	Risotto de calabaza y queso parmesano Salmón a la plancha Pan Fruta	Pollo asado con patatas y verduras asadas Pan Fruta	Espirales de pasta con ajo y espinacas Chuleta de cerdo a la plancha Pan Fruta	Ensaladilla rusa Sepia a la plancha Pan Fruta	Cocido de garbanzos Ensalada Pan Flan
Brocheta de futas	Chocolate	Fruta	Fruta	Yogur con avellanas	Fruta	Fruta
Canónigos Alitas de pollo al horno con salsa picante Pan Yogur	Crema de calabaza Rape en salsa verde Pan Queso fresco	Sopa de verduras Tomates rellenos de setas y jamón Pan Yogur	Huevos al plato Ensalada Pan Yogur	Crema de brócoli Tostas de cecina con queso de cabra gratinado Cuajada	Ensalada Buñuelos de merluza Pan Yogur	Sopa de fideos Tortilla de calabacín Pan Yogur

Menú semanal

Compra semanal por persona

LACTEOS: 2 litros de leche, 6 yogures, 1 cuajada, 50g de queso de cabra, 50g de queso semicurado, 1 tarrina de queso fresco, 1 paquete de queso parmesano rallado, 1 paquete pequeño de queso en crema.

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

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

PATATAS: ¾ Kg.

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

*CEREALES: 5 barras de pan de cuarto o 10 bollos de pan, 1 paquete de cereales de desayuno, 1 paquete de espirales en pasta, 1 barrita de cereales, 1 paquete de galletas tipo María, 1 paquete de arroz, 1 paquete pequeño de muesli, 1 paquete de fideos, 1 paquete de picos de pan.

CARNE: 125g de alitas de pollo, 1 chuleta de cerdo, 125g de ternera para guisar, 125g de cuarto de pollo, carnes varias para cocido, 100g de jamón serrano, 50g de cecina.

PESCADO Y MARISCO: 100g de pulpo, 1 rodaja de salmón, 200g de sepia, 200g de rape, 100g de merluza, 1 lata pequeña de atún.

AVELLANAS: 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, miel, limón.

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