

# Menú semanal

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Zumo natural Leche Cacao/café Azúcar Magdalena	Fruta Leche Cacao/café Azúcar Pan tostado con pavo	Zumo Leche Cacao/café Azúcar Muesli	Fruta Leche Cacao/café Azúcar Pan tostado con aceite	Zumo natural Leche Cacao/café Azúcar Galletas	Fruta Leche Cacao/café Azúcar Pan tostado con mermelada	Zumo natural Leche Cacao/café Azúcar Brioche
Galletas	Fruta	Fruta	Queso fresco	Minibocadillo de lomo embuchado	Galletas	Fruta
Judías verdes rehogadas Pollo en pepitoria con arroz blanco Pan Fruta	Tallarines con salmón y calabacín Pan Fruta	Lentejas estofadas con verduras Pechuga de pavo rebozada Pan Fruta	Ensalada mixta Patatas guisadas con congrio Pan Fruta	Guisantes con jamón y huevo cocido Pan Fruta	Redondo de ternera asado con berenjenas y patatas al horno Pan Fruta	Paella de verduras y costilla de cerdo Pan Natillas
Batido de yogur y plátano	Chocolate	Chocolate	Brochetas de fruta	Fruta	Fruta	Nueves
Crema de calabacín Tortilla francesa Pan Cuajada	Endibias gratinadas con jamón Pan Yogur	Ensalada Raya a la gallega Pan Yogur	Sopa de puerros Croquetas de atún Pan Cuajada	Salteado de verduras Sándwich de jamón y queso Yogur	Ensalada Revuelto de huevo y gulas Pan Yogur	Ensalada de tomate mozzar ella y anchoas Pan Yogur

# Menú semanal



## Compra semanal por persona

LACTEOS: 2 litros de leche, 6 yogures, 2 cuajadas, 50g de queso en lonchas, 1 tarrina de queso fresco, 1 paquete pequeño de mozzarella fresca, 1 paquete de queso rallado.

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

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

PATATAS:  $\frac{3}{4}$  Kg.

\*LEGUMBRES: 1 paquete de lentejas, 1 paquete de guisantes.

\*CEREALES: 4 barras de pan de cuarto o 8 bollos de pan, 1 paquete de cereales de desayuno, 1 paquete de tallarines, 1 paquete de galletas tipo María, 1 paquete de arroz, 1 paquete pequeño de magdalenas, muesli y pan de molde.

CARNE: 125g de pollo, 125g de redondo de ternera, 125g de pechuga de pavo en filetes, 100g de costillas de cerdo, 50g de jamón cocido, 100g de jamón serrano, 50g de pechuga de pavo, 50g de lomo embuchado.

PESCADO Y MARISCO: 100g de lomo de salmón, 100g de congrio, 200g de raya, 1 lata de atún, 1 lata pequeña de anchoas, 1 paquete de 100g de gulas.

NUECES: 25g peladas.

HUEVOS:  $\frac{1}{2}$  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.