

# Menú semanal

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Fruta Leche Cacao/café Azúcar Galletas	Zumo natural Leche Cacao/café Azúcar Pan tostado con huevo revuelto	Fruta Leche Cacao/café Azúcar Cereales	Zumo natural Leche Cacao/café Azúcar Pan tostado con aceite	Ensalada de frutas Leche Cacao/café Azúcar Muesli	Zumo natural Leche Cacao/café Azúcar Cereales	Fruta Leche Cacao/café Azúcar Tortitas
Barrita de cereales	Minibocadillo de queso tierno	Fruta	Minibocadillo de jamón cocido	Galletas	Fruta	Queso en porciones
Ensalada de patata Calabacines rellenos de pollo Pan Fruta	Arroz caldoso con almejas y espárragos trigueros Pan Fruta	Alubias pintas con verduras Conejo al horno Ensalada Pan Fruta	Lasaña de espinacas y queso de cabra Pan Fruta	Acelgas al ajillo Ternera a la jardinera con patatas Pan Fruta	Garbanzos estofados con zanahoria y chorizo Pan Fruta	Salmón con salsa de naranja y arroz integral Ensalada Pan Fresas con nata
Fruta	Fruta	Almendras	Fruta	Yogur con nueces	Fruta	Fruta
Salteado de brócoli, patata y gambas Pan Queso fresco con miel	Sopa de fideos Ensalada de tomate y ventresca de bonito	Tortilla de calabacín y jamón Ensalada Pan Yogur	Merluza con tomate y patata cocida Ensalada Pan Yogur	Dorada al horno Ensalada Pan Yogur	Pan de pita relleno de jamón cocido, queso y verduras Palitos de patata asada Cuajada	Crema de calabaza Huevo escalfado con jamón serrano Pan Yogur

# Menú semanal



## Compra semanal por persona

LACTEOS: 2 litros de leche, 6 yogures, 1 cuajada, 50g de queso tierno, 1 tarrina de queso fresco, 1 paquete de queso en porciones, 50g de queso en lonchas, 50g de rulo de queso de cabra.

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

VERDURAS Y HORTALIZAS: Variada aproximadamente 3-4kg para cocinar o comer en fresco (espinacas, acelgas, judías verdes, brócoli, zanahorias, tomates, pimientos, berenjenas, calabacines, ajos, lechuga...).

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

\*LEGUMBRES: 1 paquete de alubias pintas, 1 paquete de garbanzos.

\*CEREALES: 4 barras de pan de cuarto o 8 bollos de pan, 1 paquete de cereales de desayuno, 1 paquete de placas de lasaña 1 barrita de cereales, 1 paquete de galletas tipo María, 1 paquete de arroz, 1 paquete pequeño de pan de pita, muesli, 1 paquete pequeño de arroz integral.

CARNE: 125g de conejo, 125g de carne de pollo picada, 100g de jamón cocido, 100g de jamón serrano, 125g de ternera para guisar, 50g de chorizo.

PESCADO Y MARISCO: 1 dorada, 200g de lomo de salmón, 200g de lomos de merluza, una docena de almejas, 1 lata de ventresca de bonito.

NUECES Y ALMENDRAS: 25g peladas.

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

Completaremos la compra con aceite de oliva, sal yodada, vinagre, cacao o café, levadura, azúcar, vino blanco, limón, nata.

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