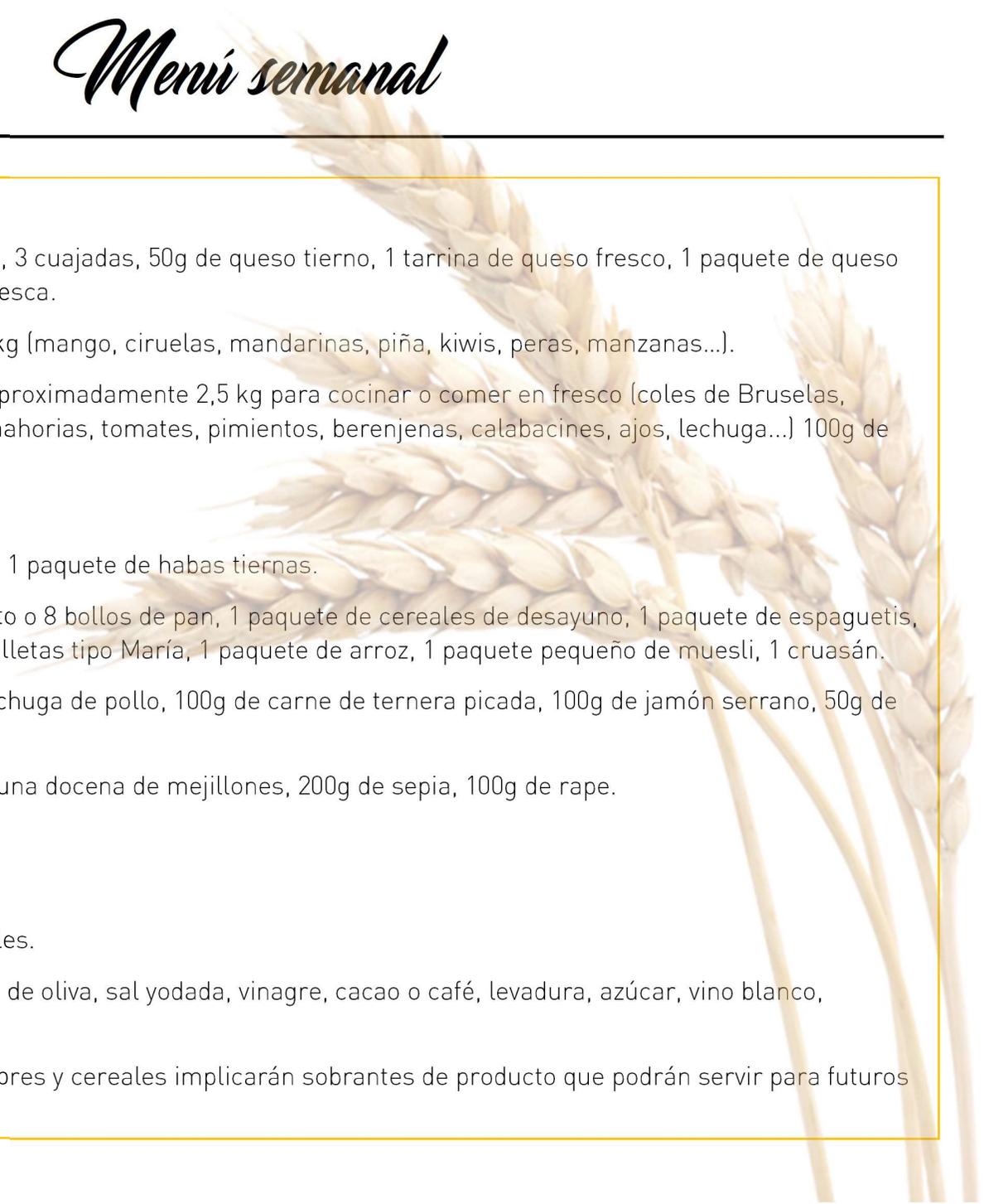


Menú semanal

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Fruta Leche Cacao/café Azúcar Galletas	Zumo natural Leche Cacao/café Azúcar Muesli	Fruta Leche Cacao/café Azúcar Cereales	Zumo natural Leche Cacao/café Azúcar Pan tostado con aceite	Fruta Leche Cacao/café Azúcar Galletas	Zumo natural Leche Cacao/café Azúcar Pan tostado con queso crema y mermelada	Fruta Leche Cacao/café Azúcar Cruasán
Minibocadillo de lomo	Fruta	Galletas	Minibocadillo de queso tierno	Barrita de cereales	Galletas	Barrita de cereales
Lentejas con jamón y huevo cocido Pan Fruta	Pollo asado con mostaza y miel Patatas y verduras asadas Pan Fruta	Espaguetis a la carbonara Ensalada Pan Fruta	Atún a la plancha con pisto y patata cocida Pan Fruta	Ensalada de judías verdes y zanahorias Filete ruso de ternera con patatas Pan Fruta	Arroz blanco con huevo frito, salsa de tomate natural y plátano frito Pan Fruta	Ensalada mixta habas verdes con rape Pan Sorbete de naranja
Fruta	Yogur con nueces	Fruta	Chocolate	Fruta	Fruta	Fruta
Ensalada César Pan Cuajada	Ensalada de canónigos Mejillones rellenos Pan Yogur	Sopa de pollo Sepia a la plancha con ensalada Pan Yogur	Melón con jamón Tortilla francesa Pan Yogur	Sopa de pollo Coca de verduras Queso fresco con miel	Coles de Bruselas con jamón y champiñones Pan Cuajada	Milhojas de berenjenas, tomate y mozzarella fresca Pan y yogur

Menú semanal



Compra semanal por persona

LACTEOS: 2 litros de leche, 5 yogures, 3 cuajadas, 50g de queso tierno, 1 tarrina de queso fresco, 1 paquete de queso en crema, 1 paquete de mozzarella fresca.

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

VERDURAS Y HORTALIZAS: Variada aproximadamente 2,5 kg para cocinar o comer en fresco (coles de Bruselas, alcachofas, judías verdes, brócoli, zanahorias, tomates, pimientos, berenjenas, calabacines, ajos, lechuga...) 100g de champiñones.

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

*LEGUMBRES: 1 paquete de lentejas, 1 paquete de habas tiernas.

*CEREALES: 4 barras de pan de cuarto o 8 bollos de pan, 1 paquete de cereales de desayuno, 1 paquete de espaguetis, 1 barrita de cereales, 1 paquete de galletas tipo María, 1 paquete de arroz, 1 paquete pequeño de muesli, 1 cruasán.

CARNE: 1 muslo de pollo, 100g de pechuga de pollo, 100g de carne de ternera picada, 100g de jamón serrano, 50g de beicon, 50g de lomo embuchado.

PESCADO Y MARISCO: 200g de atún, una docena de mejillones, 200g de sepia, 100g de rape.

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.