

Menú semanal

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Zumo natural Leche Cacao/café Azúcar Bizcocho casero	Zumo natural Leche Cacao/café Azúcar Pan con tomate y aceite	Fruta Leche Cacao/café Azúcar Cereales	Zumo natural Leche Cacao/café Azúcar Bizcocho casero	Zumo natural Leche Cacao/café Azúcar Huevos revueltos	Zumo natural Leche Cacao/café Azúcar Pan con tomate y aceite	Zumo natural Leche Cacao/café Tostadas con mantequilla y mermelada
Yogur	Barrita de cereales	Fruta y yogur	Fruta	Yogur y fruta	Cuajada	Fruta
Garbanzos con verduras Chuletillas de cordero con patatas Pan Fruta	Cebollas rellenas de carne picada con patatas Pan Fruta	Alubias pintas con arroz Ensalada Pan Fruta	Crema de calabacín Chipirones encebollados con arroz Pan Fruta	Ñoquis de patata con salsa boloñesa Ensalada Pan Fruta	Arroz con verduras Croquetas de pollo Pan Fruta	Sopa de verduras Manitas de cerdo con patatas fritas Pan Manzana asada
Mini sándwich de queso Fruta	Yogur	Galletas y fruta	Batido de leche con chocolate	Yogur y fruta	Yogur y fruta	Leche con galletas
Pizza vegetal Cuajada	Lenguados rellenos de marisco Verduras al vapor Pan Queso fresco	Pollo y verduras a la plancha con cuscús Pan Yogur	Espaguetis al ajillo Tomates rellenos con queso Pan Yogur	Ensalada campera Pan Cuajada	Tortilla de patata Ensalada Pan Yogur	Ensalada de pasta con almendras y sardinas en aceite Pan Yogur

Menú semanal

Compra semanal por persona

LACTEOS: 2 litros de leche, 10 yogures, 3 cuajadas, 100g de queso semicurado, 100g de queso fresco, 100g de requesón.

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

VERDURAS: Variada aproximadamente 3 kg para cocinar o comer en fresco (zanahorias, tomates, pimientos, berenjenas, calabacines, ajos, lechuga...).

PATATAS: 1 Kg.

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

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

CARNE: 1 filete de pollo, 1 manita de cerdo, 3 chuletillas de cordero, 125g de carne picada.

PESCADO Y MARISCO: 1 filete de lenguado, 150g de chipirones, 50g de gambas peladas, 1 lata de sardinillas en aceite de oliva.

NUECES: 25g de nueces peladas.

HUEVOS: ½ docena.

MANTEQUILLA Y MERMELADA: en porciones individuales.

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

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