

# Menú semanal

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Zumo natural Leche Cacao/café Azúcar Cereales	Zumo natural Leche Cacao/café Azúcar Pan con tomate y aceite	Fruta Leche Cacao/café Azúcar Bizcocho casero	Zumo natural Sándwich de tomate y queso fresco	Fruta Leche Cacao/café Azúcar Pan con tomate y aceite	Zumo natural Leche Cacao/café Azúcar Tostadas con mantequilla y mermelada	Fruta Leche Cacao/café Azúcar Pan Huevos revueltos
Yogur y avellanas	Leche y galletas	Barrita de cereales y fruta	Yogur	Fruta	Batido de yogur con fruta	Fruta
Solomillos de pavo con verduras al vapor Pan Fruta	Judías verdes con patatas Chuletas de cerdo Pan Fruta	Alcachofas rellenas con jamón Pan Fruta	Lentejas con chorizo Ensalada Pan Fruta	Tallarines con pollo y champiñones Ensalada Pan Macedonia de frutas	Ensalada de alubias Empanadillas de espinacas y queso Pan Fruta	Lasaña con carne picada y tomate Ensalada Pan Fruta
Mini sándwich de queso Fruta	Yogur	Cuajada	Bizcocho casero con leche	Yogur	Castañas asadas	Chocolate con churros
Sopa de pollo con fideos Repollo con patatas Pan Yogur	Dorada con verduras a la plancha Pan Natillas	Crema de zanahoria Pulpo con patatas Pan Yogur	Cuscús con brócoli y zanahorias Pan Yogur	Merluza a la plancha con patatas Pan Yogur	Arroz tres delicias Pan Cuajada	Sándwich vegetal Natillas

# Menú semanal



## Compra semanal por persona

LACTEOS: 3 litros de leche, 10 yogures, 2 cuajadas, 50g de queso semicurado, 200g de queso fresco-

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

VERDURAS: Variada aproximadamente 34kg para cocinar o comer en fresco (alcachofas, judías verdes, brócoli, zanahorias, tomates, pimientos, berenjenas, calabacines, ajos, lechuga...).

PATATAS: 1 Kg.

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

\*CEREALES: 5 barras de pan de cuarto o 10 bollos de pan, 1 paquete de cereales de desayuno, 1 paquete de tallarines, 1 barrita de cereales, 1 paquete de galletas tipo María, 1 paquete de arroz, 1 paquete pequeño de cuscús.

CARNE: 1 muslo de pollo, 1 trozo de 125g de solomillo de pavo, 1 chuleta de cerdo, 100g de carne picada, 1 chorizo pequeño, 100g de jamón cocido, 100g de jamón serrano.

PESCADO Y MARISCO: 1 dorada, 125g de lomo de merluza, 100g de gambas peladas, 125g de pulpo.

AVELLANAS: 25g 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, chocolate.

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