

Menú semanal

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Zumo natural Leche Cacao/café Azúcar Cereales de desayuno	Zumo natural Leche Cacao/café Azúcar Magdalenas caseras	Fruta Leche Cacao/café Azúcar Cereales	Zumo natural Requesón con nueces y queso Pan tostado	Zumo natural Leche Cacao/café Azúcar Pan con tomate y aceite	Fruta Leche Cacao/café Azúcar Pan con tomate, aceite	Zumo natural Leche Cacao/café Azúcar Tostadas con mantequilla y mermelada
Fruta y yogur	Galletas y leche	Barrita de cereales y fruta	Fruta	Fruta	Yogur	Barrita de cereales
Ensalada de arroz Pollo al ajillo Pan Fruta	Acelgas con patatas Canelones de setas Pan Fruta	Lentejas estofadas con huevo cocido Ensalada Pan Fruta	Arroz con verduras Pan Fruta	Alubias con cardos y borrajas Croquetas de queso y ensalada Pan y fruta	Lombarda con patatas Albóndigas con ensalada de tomates Pan Fruta	Ensalada templada de judías verdes Lubina al horno con patatas panaderas Pan y fruta
Manzanas asadas	Yogur	Minibocadillo de queso	Cuajada	Galletas con leche	Magdalenas con leche	Fruta
Coles de Bruselas con jamón Pan Yogur	Trucha con jamón Ensalada de tomates y atún Pan Cuajada	Pizza vegetal Yogur	Sopa de pescado Calamares a la romana Pan, Yogur y fruta	Chuleta de Sajonia con arroz Pan Natillas caseras	Revuelto de ajetes y gambas Ensalada Pan Yogur	Tortilla francesa con queso y ensalada Pan Natillas caseras

Menú semanal

Compra semanal por persona

LACTEOS: 2,5 litros de leche, 8 yogures, 2 cuajadas, 150g de queso semicurado, 100g de requesón.

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

VERDURAS: Variada aproximadamente 3,5kg para cocinar o comer en fresco (cardos, borrajas, coles de Bruselas, lombarda, acelgas, zanahorias, tomates, pimientos, berenjenas, calabacines, ajos, lechuga...).

PATATAS: 1 Kg.

*LEGUMBRES: 1 paquete de lentejas, 1 paquete de alubias canela.

*CEREALES: 4 barras de pan de cuarto o 8 bollos de pan, 1 paquete de cereales de desayuno, 1 paquete de canelones 2 paquetes de barritas de cereales, 1 paquete de galletas tipo María, 1 paquete de arroz, 1 paquete pequeño de fideos.

CARNE: 125g de pollo troceado, 125g de carne picada, 1 chuleta de Sajonia, 200g de jamón serrano.

PESCADO Y MARISCO: 1 lubina de ración, 1 trucha, 50g de gambas peladas, 140g de anillas de calamar, 1 lata de atún en aceite de oliva.

NUECES: 25g peladas.

HUEVOS: ½ docena.

MANTEQUILLA Y MERMELADA: en porciones individuales.

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

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