

Menú semanal

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Zumo natural Leche Cacao/café Azúcar Cereales de desayuno	Fruta Leche Cacao/café Azúcar Pan con tomate y aceite	Fruta Requesón de nueces y miel Pan tostado	Zumo natural Leche Cacao/café Azúcar Cereales	Fruta Leche Cacao/café Azúcar Pan con tomate y aceite	Zumo natural Leche Cacao/café Azúcar Tostadas con mantequilla y mermelada	Zumo natural Leche Cacao/café Azúcar Bizcocho casero
Barritas de cereales y fruta	Galletas	Bizcocho casero con leche	Cuajada	Galletas	Barrita de cereales	Fruta
Lentejas estofadas Huevos cocidos rellenos de atún Pan Fruta	Judías verdes con patatas Chuletillas de cordero con ensalada Pan Fruta	Cocido de garbanzos Ensalada Pan Fruta	Acelgas salteadas Patatas a la riojana Pan Fruta	Arroz con huevo y tomate Ensalada Pan Fruta	Brócoli salteado Entrecot de ternera con patatas Pan Fruta	Crema de zanahorias Dorada al horno con patatas Pan Macedonia de frutas
Yogur	Manzana asada	Fruta	Fruta	Avellanas	Fruta	Minibocadillo de queso
Fideos de arroz con verduras salteadas Pan Fruta	Chipirones encebollados Ensalada Pan Cuajada	Ravioli de queso con setas Pan Yogur	Tallarines con salteado de langostinos y verduras Pan Yogur	Sándwich de jamón y queso Cuajada	Tortilla francesa con ensalada Pan Yogur	Ensalada campera Pan Cuajada

Menú semanal



Compra semanal por persona

LACTEOS: 2 litros de leche, 8 yogures, 4 cuajadas, 100g de queso en lonchas, 100g de requesón.

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

VERDURAS: Variada aproximadamente 3,5kg para cocinar o comer en fresco (calabacín, puerro, zanahorias, tomates, pimientos, berenjenas, calabacines, ajos, lechuga...).

PATATAS: 1 Kg.

*LEGUMBRES: 1 paquete de lentejas, 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 tallarines, 2 paquetes de barritas de cereales, 1 paquete de galletas tipo María, 1 paquete de arroz, 1 paquete pequeño de fideos de arroz, 1 paquete de raviolis de queso.

CARNE: 1 entrecot de ternera, 3 chuletillas de cordero, 1 chorizo pequeño, 50g de jamón cocido.

PESCADO Y MARISCO: 1 dorada, 140g de chipirones limpios, 300g de langostinos, 1 lata de atún en aceite de oliva.

AVELLANAS Y 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, levadura, azúcar, vino blanco, harina, limón.

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