

Menú semanal

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Zumo natural Leche Cacao/café Azúcar Cereales de desayuno	Zumo natural Leche Cacao/café Azúcar Pan con tomate y aceite	Fruta Leche Cacao/café Azúcar Huevos revueltos	Zumo natural Leche Cacao/café Azúcar Pan tostado	Zumo natural Leche Cacao/café Azúcar Cereales de desayuno	Zumo natural Leche Cacao/café Azúcar Pan con tomate, aceite y jamón	Zumo natural Leche Cacao/café Azúcar Bizcocho casero
Fruta	Barrita de cereales	Fruta	Cuajada	Galletas con leche	Yogur	Galletas y fruta
Alubias negras con arroz Ensalada Pan Fruta	Macarrones con tomate y atún Coliflor gratinada Pan Fruta	Crema de guisantes Filete de ternera a la plancha con cuscús Pan Fruta	Falafel de garbanzos con arroz Ensalada Pan Fruta	Ensalada de pasta Pan Fruta	Crema de calabacín Merluza al horno con patatas Pan Fruta	Paella de marisco Ensalada Pan Fruta
Galletas	Yogur	Minibocadillo de queso	Bizcocho casero	Fruta	Fruta	Castañas asadas
Sándwich vegetal con huevo Yogur	Lomo de cerdo a la plancha Patatas fritas Pan Yogur	Verduras a la plancha con queso fundido Pan Cuajada	Sopa de pollo Muslos de pollo guisados con verduras Pan Yogur	Filete de bacalao con patatas Pan Yogur	Tortilla de patatas con ensalada Pan Cuajada	Pizza vegetal Yogur

Menú semanal



Compra semanal por persona

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

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

VERDURAS: Variada aproximadamente 3-4kg para cocinar o comer en fresco (alcachofas, judías verdes, brócoli, zanahorias, tomates, pimientos, berenjenas, calabacines, ajos, lechuga...).

PATATAS: 1 Kg.

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

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

CARNE: 200g muslos de pollo, 125g de lomo de cerdo, 1 filete de ternera.

PESCADO Y MARISCO: 1 filete de bacalao, 150g de lomo de merluza, 300g de gambas, 200g de mejillones, 150g de almejas, 1 lata de atún en aceite de oliva.

NUECES: 25g peladas CASTAÑAS: 50g.

HUEVOS: ½ docena.

MANTEQUILLA Y MERMELADA: en porciones individuales.

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

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