

Menú semanal

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Fruta Leche Cacao/café Azúcar Pan Huevos revueltos	Fruta Leche Cacao/café Azúcar Pan con tomate y aceite	Zumo natural Leche Cacao/café Azúcar Bizcocho casero	Zumo natural Leche Cacao/café Azúcar Cereales	Fruta Leche Cacao/café Azúcar Pan tostado con mantequilla y mermelada	Zumo natural Leche Cacao/café Azúcar Pan con tomate, aceite	Zumo natural Leche Cacao/café Azúcar Cereales
Fruta	Fruta	Barrita de cereales y yogur	Nueces y yogur	Barrita de cereales	Fruta	Galletas
Repollo con patatas Conejo guisado con verduras Pan Fruta	Crema de calabacín Bacalao con tomate y patatas Pan y fruta	Fabas con almejas y ensalada Pan Fruta	Menestra de verduras Canelones con setas Pan Fruta	Garbanzos con espinacas Coliflor rebozada Pan Fruta	Sopa de verduras Albóndigas con patatas Pan Fruta	Paella de marisco Ensalada Pan Macedonia de frutas
Galletas	Bizcocho casero	Fruta	Galletas	Minibocadillo de queso	Arroz con leche	Fruta
Verduras a la plancha con queso fundido Pan Yogur	Ensalada de pasta con atún Pan Yogur	Revuelto de setas Ensalada de tomates Pan Natillas caseras	Mejillones con salsa de tomate Pan Fruta	Trucha con jamón Ensalada Pan Natillas caseras	Tortilla francesa de queso Ensalada de tomates Pan Yogur	Verduras a la plancha con chuleta de cerdo Pan Yogur

Menú semanal



Compra semanal por persona

LACTEOS: 2,5 litros de leche, 8 yogures, 300g de queso fresco.

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

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

PATATAS: 0,5 Kg.

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

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

CARNE: 125g de conejo troceado, 1 chuleta de cerdo, 125g de carne picada, 50g de jamón serrano.

PESCADO Y MARISCO: 1 trucha, 125g de lomo de bacalao 300g de gambas enteras, 400g de mejillones con concha, 300g de almejas con concha, 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, levadura, azúcar, vino blanco, maicena, limón y canela.

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