

Menú semanal

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|--|--|--|--|--|--|--|
| Fruta Leche Cacao/café Azúcar Cereales de desayuno | Zumo natural Leche Cacao/café Azúcar Pan con tomate y aceite | Fruta Leche Cacao/café Azúcar Magdalenas caseras | Zumo natural Leche Cacao/café Azúcar Cereales | Zumo natural Leche Cacao/café Azúcar Pan con tomate y aceite | Zumo natural Leche Cacao/café Azúcar Pan tostado | Fruta Leche Cacao/café Azúcar Cereales |
| Barrita de cereales | Fruta | Galletas | Batido de frutas | Café con leche | Fruta | Galletas y fruta |
| Alubias pintas con arroz Ensalada Pan Fruta | Crema de calabaza Pollo asado al horno con patatas Pan Fruta | Guisantes con jamón Filete de lomo de cerdo con cous-cous Pan Fruta | Macarrones a la boloñesa Ensalada Pan Fruta | Acelgas con patatas Calamares en su tinta con arroz Pan Fruta | Arroz con pollo Ensalada Pan Fruta | Garbanzos con bacalao Ensalada Pan Fruta |
| Fruta | Magdalenas caseras | Fruta | Galletas | Fruta | Barrita de cereales | Chocolate con churros |
| Revuelto de ajetes y gambas Pan Yogur | Hamburguesa con ensalada Pan Yogur | Croquetas de pollo con ensalada Pan Yogur | Tortilla de patatas Ensalada de tomates Pan Yogur | Alcachofas rellenas de jamón y huevo Pan Cuajada | Tosta de verduras a la plancha con queso fundido Yogur | Pizza vegetal Cuajada |

Menú semanal



Compra semanal por persona

LACTEOS: 2 litros de leche, 6 yogures, 2 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 (guisantes, puerro, ajetes, zanahorias, tomates, pimientos, berenjenas, calabacines, ajos, lechuga...).

PATATAS: 0,5 Kg.

*LEGUMBRES: 1 paquete de alubias pintas, 1 paquete de garbanzos.

*CEREALES: 3 barras de pan de cuarto o 6 bollos de pan, 1 paquete de cereales de desayuno, 1 paquete de tallarines, 2 barritas de cereales, 1 paquete de galletas tipo María, 1 paquete de arroz, 1 paquete pequeño de cous-cous, 1 paquete de macarrones.

CARNE: 125g de lomo de cerdo, 200g de carne picada, 100g de jamón serrano, ½ pollo.

PESCADO Y MARISCO: 150g de lomo de bacalao, 50g de gambas peladas, 200g de calamares.

NUECES: 25g peladas.

HUEVOS: ½ docena.

MIEL: en porciones individuales.

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

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