

Menú semanal 05-12 marzo

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Puré de verduras + Empanadillas caseras de atún	Repollo cocido y salteado con pimentón + Filetes de lomo de cerdo	Alcachofas con jamón + Rodaja de emperador congelado con eneldo	Puchero de garbanzos con verduras	Pasta integral con carne picada, cebolla, champiñones y tomate frito	Dorada al horno con verduras asadas (Patata, puerro y pimientos)	Paella mixta (verduras + pollo)
CENA	Fruta variada + Yogur natural con canela, pasas, nueces y semillas	Tortilla francesa con rodajas de calabacín	Ensalada (base, tomate, aceitunas, espárragos blancos, queso de cabra, nueces)	Salmón en papillote con pimientos piquillo (bote)	Ensalada (base, tomate, aceitunas, espárragos blancos, queso de cabra, nueces)	Cena libre	Tostada de aguacate con fiambre casero de pavo + Yogur griego con trocitos de chocolate negro, nueces y frutos rojos

Lista de la compra:

Específico:

Preparado para puré, masa de empanadillas, 1/2 repollo, 6 filetes de lomo, alcachofas, jamón en taquitos, 2 rodajas de emperador, champís, dorada, pollo para guisar, salmón entero para congelar en rodajas, aguacate,

Básicos:

Pimiento verde, rojo, cebolla, puerro, atún en lata en AOVE, botes de garbanzos, pasta integral, tomate triturado, patatas, arroz, fruta, huevos, base ensalada, espárragos blancos, queso, nueces, pimientos piquillo, yogures, chocolate + 85% cacao, frutos rojos