

Menú semanal II (13-20 Marzo)

	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Lunes	Martes
COMIDA	<u>Brócoli al vapor con patata cocida</u> + Merluza al vapor con hierbas provenzales	<u>Guisantes con cebolla y jamón</u> + Filetes de lomo de cerdo	Coliflor gratinada + Bacalao al horno	Pollo asado con boniato, puerro, pimiento verde y rojo asados	Cocido madrileño (Sopa + garbanzos + col + zanahoria + patata + carne magra)	<u>Judías verdes con tomate</u> + Filete de atún congelado a la plancha	Crema de verduras + Pavo guisado con manzana verde y curry
CENA	Salteado de verduras (calabacín, cebolla, pimientos) con tofu adobado + salsa de soja	Ensalada (base, queso, tomate, atún, maíz, aceitunas, pimientos, cebolla y semillas)	Revuelto de champiñones saltados con ajo y perejil + Yogur griego	Toma libre	Fruta variada + Yogur con frutos rojos y nueces	Ensalada completa (base, queso de cabra, tomate, pollo asado (sobras), maíz dulce, aceitunas y pera)	Huevos al plato con espinacas y guisantes

Lista de la compra:

Específico:

Brócoli, merluza, guisantes congelados, tacos jamón, filetes de lomo, coliflor, bacalao, muslos de pollo, boniato, repollo, carne magra, judías verdes, filete de atún, pavo en tacos, tofu, champis, espinacas, manzana verde

Básicos:

Pimiento verde, rojo, cebolla, puerro, atún en lata en AOVE, garbanzos, tomate triturado, fruta, calabacín, salsa soja, maíz dulce, semillas, quesos, frutos rojos congelados, yogur natural y yogur griego natural, aceitunas, base de ensaladas, huevos