

Propuesta menú semanal 2:

	Comida	Cena
Lunes	Ensalada verde + berenjenas rellenas boloñesa. Fruta	Bacalao con verduras al horno. Postre lácteo
Martes	Chipirones en su salsa + pisto + arroz blanco. Fruta	Ensalada verde + Huevos rellenos de atún. Postre lácteo
Miércoles	Ensalada legumbres y verduras al horno. Fruta	Crema de calabaza, coco y jengibre + Salpicón langostinos. Postre lácteo
Jueves	Pasta boloñesa + Salmón thai. Fruta	Wok de pollo. Postre lácteo
Viernes	Curry de langostinos con verduras + arroz. Fruta	Ensalada de pollo con salsa de yogurt especiada. Postre lácteo

Menú pensado para 4 personas

Menú semanal valorado aprox en: **32€ por persona**

Desayuno y merienda a elección individual

Lista de la compra: Semana 2

Verduras y hortalizas

250 g brotes verdes ensalada

250 g de espinacas baby

1 u manzana verde

2 u pepino

5 u puerro

5 u calabacines

6 u berenjena

6 u cebollas

500 g de bimi

8 u tomate pera

Especias y condimentos

500 g de salsa de tomate

200 g de almendras fritas

200 g de salsa pesto

2 L de caldo de pescado

1 L de caldo de verduras

Albahaca fresca

Aceite de oliva

Vinagre de jerez o de vino

Sal

Pimienta

Orégano

Legumbres e hidratos

1 lámina de masa quebrada

500 g de fideos cabello de ángel

Carnes

1 kg de solomillo de vacuno

4 u de pechugas de pollo

Pescados y mariscos

4 u lomos de salmón fresco

200 g de salmón fresco

4 u lomos de lubina

Lácteos y huevos

700 ml de nata líquida

6 huevos frescos "M"

200 g de queso ricota

150 g de queso crema

200 g de mozzarella fresca

Postres lácteos para postre

Frutas

2 u aguacate

Fruta para postres