

**Propuesta menú semanal 2:**

	<b>Comida</b>	<b>Cena</b>
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

### Espicias 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