

MENU SEMANAL 1º SEMANA DE NOVIEMBRE 2011

	Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		Sábado		Domingo	
	Platos	Coste		Coste		Coste		Coste		Coste		Coste		Coste
C o m i d a	Ensalada griega	4,92	Judías verdes con patatas (hervido)	4,96	Cocido completo	23,49	Bol de ensalada verde	1,5	Lentejas estofadas con morcilla de Burgos	6,15	Fideos con almejas	6,19	Bol de ensalada verde	1,5
	Conejo a las hierbas	9,74	Pollo asado con frutas	9,39			Macarrones con salchichas	5,21			Sepia a la plancha con all i oli	9,42	Arroz con gambas rojas	15,35
C e n a	Crema de calabaza	5,39	Endibias con queso	4,52	Pencas de acelgas rellenas de jamón y queso	8,3	Salteado de verduras	2,94	Sopa Minestrone	3,69	Coliflor gratinada	6,2	Patatas gratinadas	2,14
	Tortilla campesina	4,44	Fritos de merluza	7,77			Huevos fritos		Chuletas de sajonia con piña	13	Tostas de tomate y jamón serrano		Entrecote a la parrilla	13,5

Notas:

Los costes son aproximados y están tomados de Carrefour Online

Las verduras en su mayoría se pueden sustituir por congeladas, mucho más cómodas y rápidas de preparar

Las raciones generalmente son para 4 personas, el cocido y las legumbres pueden dar para más raciones.