|  |  |
| --- | --- |
| ***TU FUENTE DE SALUD*** FORMATO DE PEDIDO SEMANA **[1ª]****tiendafuentesalud@gmail.com** **descarga 628 526 554** descarga **868919633** | ***LISTADO DE PRODUCTOS******FRUTA VERDURA GRANELES******PANADERÍA LÁCTEOS***  |
|  ***PRODUCTOS*** | ***KILOS*** | ***UNIDADES O******MANOJOS*** | ***OBSERVACIONES*** |
| ***VERDUDA y HORTALIZAS***  |
| **Acelgas verdes** |  |  |  |
| **Acelgas rojas** |  |  |  |
| **Achicoria** |  |  | ***Novedad*** |
| **Ajos secos Spring** |  |  |  |
| **Ajos tiernos** |  |  |  |
| **Apio largo** |  |  | ***Manojo*** |
| **Berenjena negra** |  |  |  |
| **Boniato** |  |  |  |
| **Brócoli** |  |  |  |
| **Calabacín** |  |  |  |
| **Calabaza Cacahuete** |  |  |  |
| **Cebolla blanca Reca** |  |  |  |
| **Cebolla roja** |  |  |  |
| **Cebolla tierna blanca** |  |  |  |
| **Cebolla tierna roja** |  |  |  |
| **Chirivia** |  |  | ***Novedad*** |
| **Cilantro** |  |  |  |
| **Coliflor** |  |  |  |
| **Colinabos** |  |  | ***Novedad*** |
| **Colirrábano** |  |  |  |
| **Colirrábano morado** |  |  |  |
| **Col Khale verde** |  |  |  |
| **Col Khale roja** |  |  |  |
| **Col Lombarda** |  |  |  |
| **Col Picuda** |  |  | ***Novedad*** |
| **Col Rizada** |  |  |  |
| **Escarola rizada** |  |  |  |
| **Espinacas** |  |  |  |
| **Hinojo bulbo** |  |  |  |
| **Lechuga Baby** |  |  |  |
| **Lechuga Maravilla** |  |  |  |
| **Lechuga Roble Rojo** |  |  |  |
| **Lechuga Romana** |  |  |  |
| **Lechuga Trocadero** |  |  |  |
| **Nabo Daikon** |  |  |  |
| **Pack choi** |  |  | ***Novedad*** |
|  **Patata blanca** |  |  |  |
| **Patata roja** |  |  |  |
| **Perejil** |  |  |  |
| **Pepino corto** |  |  |  |
| **Pimiento rojo** |  |  |  |
| **Pimiento verde**  |  |  |  |
| **Pimiento Palermo verde** |  |  | ***Novedad*** |
| **Puerros kg.** |  |  |  |
| **Rabanitos** |  |  |  |
| **Remolacha amarilla manojos** |  |  |  |
| **Remolacha roja kg** |  |  | ***Novedad*** |
| **Rúcula** |  |  |  |
| **Tomate cherry**  |  |  |  |
| **Tomate ensalada** |  |  |  |
| **Tomate Pera** |  |  |  |
| **Tomate Rebelion** |  |  | ***Novedad*** |
| **Zanahoria kg** |  |  |  |
| **Zanahorias manojo** |  |  |  |
| ***Frutas de Temporada*** |
| **Aguacate Fuerte** |  |  |  |
| **Caqui rojo brillante** |  |  |  |
| **Chirimoyas** |  |  | ***Novedad*** |
| **Kiwi Gold (amarillo) Zespri** |  |  |  |
| **Kiwi verde** |  |  | ***Nacional*** |
| **Kumquat** |  |  | ***Novedad*** |
| **Limón Fino** |  |  | ***Producción propia*** |
| **Mandarinas Clemenules** |  |  | ***Producción propia*** |
| **Manzana Fuji** |  |  |  |
| **Manzana Golden** |  |  |  |
| **Manzana Royal Gala** |  |  |  |
| **Naranjas Navelina** |  |  | ***Producción propia*** |
| **Pera Conferencia Rincón de Soto** |  |  |  |
| **Papaya Canaria** |  |  |  |
| **Plátano Canario** |  |  |  |
| **Pomelo Rojo Star Ruby** |  |  |  |
| ***Setas y Champis. CONDIMENTARIAS, AROMÁTICAS RAÍCES SECAS. Germinados*** |
| **Setas Shiitake** |  |  |  |
| **Champiñón Portobello** |  |  |  |
| **Cúrcuma fresca** |  |  |  |
| **Jengibre fresco** |  |  |  |
| **Laurel** |  |  | ***Producción propia*** |
| **Romero** |  |  | ***Producción Propia*** |
| **Salvia** |  |  | ***Producción Propia*** |
| **FRUTOS SECOS - HUEVOS Y OTROS** |
| **Dátil Medjoul** |  |  |  |
| **Dátil rama** |  |  |  |
| **Huevos - Media docena Bio** |  |  |  |
| **Huevos- Media docena Camperos** |  |  |  |
| ***GRANELES***  |
|  **ALGAS DESHIDRATADAS**  **PVP/kg**  | **ENDULZANTES PVP/kg** |
| **Alga Wakame 52€** |  |  **Xilitol 12.95€** |  |
| **Alga Espagueti de mar 40.00€** |  | **Panela 4.50€** |  |
| **Alga Kombu 4 0.00€** |  | **Azúcar caña Golden 3.55€** |  |
|  **FRUTA DESHIDRATADA** **PVP/kg** |  |  |
| **Arándano rojo 22.10€** |  | **HARINAS PVP/kg** |
| **Higo cuello de dama 8.90€** |  | **Harina blanca Espelta 3.30€**  |  |
| **Ciruela sin hueso de Agen 17.80€** |  | **Harina int. Khorasan 3.30€**  |  |
| **Pasa sultana 9.40€** |  | **Harina int. Centeno 2.75€** |  |
| **Orejón de Albaricoque 13.85€** |  | **Harina semi Espelta 3.30€**  |  |
| **Tomate seco en orejones 25.00€** |  | **Harina de Fuerza 2.50€** |  |
| **LEGUMBRES** |  | **Harina trigo sarraceno s/g 4.65€** |  |
| **Alubia blanca** |  | **Harina Avena s/g** |  |
| **Alubia pinta** |  | **Harina Arroz s/g** |  |
| **Alubia Negra 4.95€**  |  |  |  |
| **Azuki 5.20€** |  | **Harina Centeno** |  |
| **Garbanzo Pedrosillano 5.30€** |  | **Harina Garbanzos** |  |
| **Garbanzo Lechoso**  |  | **Harina Maiz** |  |
| **Lenteja Beluga “caviar” 7.10€** |  | **Harina Blanca Trigo** |  |
| **Lenteja Pardina 5,35€** |  | **DESAYUNOS** |
| **Lenteja Roja 4.90€**  |  | **Muesli *quinoa, avena, copos de maíz y chocolate fruta* 11 €**  |  |
| **Lenteja castellana 4,50€** |  | **Leche Coco Polvo 30.75€** |  |
|  |  | **Copos Avena Inte. finos 3.00€** |  |
|  |  | **Copos Avena Gruesos 3.00€**  |  |
|  |  | **Muesli semillas *con seis semillas, fruta y avena* 10.00€**  |  |
|  |  | **Coco rallado 7.10€** |  |
| **ESPECIAS Y SUPLEMENTOS EN POLVO** | **Galletas avena con chocolate y naranja 14.60€**  |  |
| **Comino en polvo 28.40€**  |  | **Galletas espelta jengibre y chía 14.60€**  |  |
| **Pimentón dulce 32.80€** |  | **Galletas de trigo sarraceno y algarroba 14.60€**  |  |
| **Maca Mix (roja, blanca, Negra) 24.35€** |  | **Rollos de espelta integral y naranja 14.60€** |  |
| **Cúrcuma polvo 9.00€**  |  | **Chips de coco 12.00€** |  |
| **Romero 9.50€**  |  | **Cacao polvo desgrasado 8.60€**  |  |
| **Clavo 29.45€** |  | **Arroz Hinchado 12.85€**  |  |
| **Canela Ceylán molida 25.00€** |  | **Corn Flakes Maíz 12.50€** |  |
| **Canela Ceylán rama 54.30€** |  | **Corn Flakes Espelta 10.40€** |  |
| **Pimienta negra Grano 19.00€** |  |  |  |
|  **Jengibre polvo 32.10€** |  |  |  |
| **Sal Himalaya fina 2.70€**  |  |  |  |
| **Orégano 31.40€** |  |  |  |
| **Cúrcuma y pimienta 90/10% 9.10€** |  |  **ARROCES** |
| **Pimienta molida 21.35€** |  | **Arroz blanco redondo 4.30€**  |  |
| **SEMILLAS OLEAGINOSAS Y GRANOS** | **Arroz semi redondo 4.55€** |  |
| **Trigo Sarraceno 4.50€** |  | **Arroz Basmati Blanco 5.60€** |  |
| **Mijo 4.30€**  |  |  **Arroz Basmati integral 5.00€**  |  |
| **Pipas de Girasol 5.00€** |  | **Arroz Rojo 5.85€**  |  |
| **Pipas de Calabaza 12.45€** |  | **Arroz exótico 5.50€**  |  |
| **Sésamo crudo 5.70€** |  | **Arroz Negro 5.75€**  |  |
| **Cacahuete pelado crudo 6.90€** |  |  **SOPAS y PREPARADOS** |
| **Cáñamo pelado 21.90€** |  | **Sopa de verduras 10.00€**  |  |
| **Linaza dorada 5.10€** |  | **Sopa Quinoa – lent. roja 11.50€** |  |
| **Almendra cruda piel 18.00€** |  |  **Cous Cous trigo integral 4.60€**  |  |
| **Almendra cruda SIN piel 21.00€** |  | **TES E INFUSIONES** |  |
| **Almendra tostada sal 22.20€** |  | **Cola de Caballo 47.00€** |  |
| **Maíz palomitas 3.95€** |  | **Te Ayurveda 61.00€** |  |
| **Anacardo crudo 22.00€** |  | **Te Blanco, Citronella… 70.40€** |  |
| **Piñones crudos 68.50€** |  | **Te Matcha polvo 77.00€** |  |
| **Chía 8.50€** |  | **Te Negro Pakistaní 51.50€** |  |
| **Pistacho crudo Cascara 23.00€** |  | **Te Rooibos 44.00€** |  |
| **Quínoa 6.10€** |  | **Te Verde Gunpowder 32.20€** |  |
| **Nueces mitades 19,50 €** |  | **Romero 9.50€** |  |
| **Avellanas 17.50€** |  | **Tomillo 17.15€** |  |
|  |  | **Estevia hoja 40.50€** |  |
|  ***SALSA DE SOJA (HOYU Y TAMARI Y VINAGRE*** |
| **Salsa de soja Tamari 8.50€ litro**  |  |  |  |
| **Vinagre de Módena 13.90€ litro** |  |  |  |
| **Aceite oliva Virgen Extra 5 lts. 51.50€** |  |  |  |
| ***Puedes traer tu envase para comprar la cantidad que desees. Se recomienda*** ***un envase de boca ancha para facilitar el llenado*** |
| ***PANADERIA LA SUBIRANA***  |
|  **Pan Clásico 2.65€**  |  | **Muffin Clásico (unidad) 1.70€** |  |
|  **Pan Espelta 3.95€**  |  | **Cookies nuez choco ( 4 u) 4.65€**  |  |
|  **Pan Semillas 3.95€** |  | **Cookies Choco (1 ud) 1.60€**  |  |
| **Pan Integral 2.85€**  |  | **Empanadillas (unidad) 1.75€** |  |
| **Pan Centeno 3.50€** |  | **Galletas Avena (unidad) 1€** |  |
| **Monas (unidad) 1.20€** |  | **Bizcocho de aceite, almendra y semillas amapola 3.75€** |  |
| **Monas Choco (unidad) 1.40€** |  | **Brownie doble (porción) 4.75€** |  |
| **Barra de trigo 1.00€**  |  | **Bolsa de magdalenas 2.25€** |  |
| **Panecillos Viena (bolsa 4 u) 1.80€** |  | **Bocadillo Rústico (mini) 0 .40€** |  |
| ***PANADERIA RINCON DEL SEGURA*** |
| **Molde cortado** **Espelta integral 770g** **4.10€** |  |  **Hogaza de Espelta** **blanca 1,1Kg**  **5.80€** |  |
| **Molde Kamut cortado** **integral 770g** **4,20€** |  |  **Crujientes de semillas** **(envasado)****3.25€** |  |
| **Molde cortado Espelta semillas integral 770g** **4.30€** |  |  **Pan molde cortado trigo sarraceno y pasas** **4,00€** |  |
| **Molde cortado de** **trigo integral 770g** **3.15€** |  | **Molde cortado avena y sarraceno**  **3,45€** |  |
| **Molde cortado** **centeno 770g** **3.75€**  |  | **Molde cortado de trigo sarraceno 3,65€** |  |
| ***LACTEOS DE CABRA EL CANTERO*** |
| ***El Cantero de Letur******(Letur, Albacete)*** |
| **Leche cabra pasteut. entera 4.75€** |  | **Yogur cabra arándano 2x125g**  **2,756 €**  |  |
| **Leche cabra pasteurizada Semi 4.75€** |  | **Yogur de cabra con mango y vainilla 2x125g 2.75€** |  |
| **Leche Vaca entera** **3.65€** |  | **Kéfir Agua con mango2.60€** |  |
| **Kéfir de cabra 2x125g** **2.35€**  |  | **Kéfir de Agua2.50€** |  |
| **Yogur de cabra 400ml 3.65€** |  | **Yogurt de oveja 400ml 3.90€** |  |
| **Kéfir de cabra 400ml 3.65€** |  | **Kéfir de oveja 400ml 3.95€** |  |
| **Consultar web para encargar otras referencias**[**https://elcanterodeletur.com**](https://elcanterodeletur.com) |
| **Yogures Veganos Sojade 400ml** | **Biogurt y kéfir** **vegano sin azúcar añadido 400ml** |
| **Fresa 3.95€** |  | **Kéfir Almendra 3.95€** |  |
| **Soja Natural sin azúcar 3.30€** |  | **Kéfir Coco. No stock** |  |
|  **Mantequillas**  | **Margarina vegetal de coco** |
| **Matenquilla Xanceda 175 gr.4.20€** |  | **Vitaquell coco 250 gr. 4.80€** |  |
| **Mantequilla s/sal 250 gr** |  | **Queso feta oveja y cabra 150g5.50€** |  |