

# MENÚ VEGETARIANO (DEL 30 DE DICIEMBRE 2019 AL 5 DE ENERO 2020)



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	<a href="#">Porridge con chocolate</a>	<a href="#">Natillas de calabaza</a>	Chocolate a la taza vegano y fruta fresca	Tostadas integrales con <a href="#">hummus</a>	Muesli casero con yogur natural	Porridge de castañas	Biscocho de manzana vegano
Comida	Mijo vegano con especias y <a href="#">huevos rellenos de queso y zanahoria</a>	<a href="#">Hamburguesas de brócoli, zanahoria y patata con salsa de yogur</a> y ensalada	Ensalada de cuscus con peras y col especiada con seitán	Ensalada de pimiento y pepino y berenjena rellena de quinoa	<a href="#">Paté de lentejas y tomate</a> y <a href="#">espirales de calabacín con soja texturizada</a>	Lentejas otoñales	Arroz caldoso y tofu al chimichurri
Snack	<a href="#">Mugcake de calabaza</a>	Fruta fresca	Fruta fresca y queso de Burgos	<a href="#">Kéfir con plátano y coco</a>	Biscocho de manzana vegano	Pudding vegano de chía y boniato asado	<a href="#">Queso fresco batido con plátano</a>
Cena	<a href="#">Salteado de bimi con tofu</a> con arroz integral	Nochevieja	Tortilla francesa con perejil y verdura salteada con pan integral	<a href="#">Lentejas con calabaza asada y queso de cabra</a>	<a href="#">Crema de calabaza</a> y <a href="#">revuelto de espinacas</a>	iLIBRE! ;)	Timbal de pisto

# MENÚ VEGETARIANO (DEL 30 DE DICIEMBRE 2019 AL 5 DE ENERO 2020)



Nochevieja	
Entrantes	Brochetas de ensalada caprese
	Lollipop de trufa dulce
	Patatas con salsa de aguacate
Plato principal	Milhojas de berenjena
Postre	<a href="#">Turrón de chocolate realfooder</a>

# MENÚ VEGETARIANO (DEL 30 DE DICIEMBRE 2019 AL 5 DE ENERO 2020)



## Cereales

- arroz
- arroz integral cocido 100 g.
- avena
- arroz inflado
- cuscus integral
- mijo
- harina
- polenta
- harina de avena
- pan integral 100 g.
- pan rallado integral
- quinoa

## Especias y aliños

- aceite de coco
- aceite de oliva virgen extra
- trufa
- pimiento choricero
- ajo en polvo
- albahaca
- canela
- cardamomo
- cebolla en polvo
- clavo
- comino
- cúrcuma
- curry

- jengibre
- levadura
- levadura nutricional
- mostaza
- nuez moscada
- orégano
- perejil
- pimentón
- pimienta
- sal
- salsa de soja
- semillas
- tahini
- tomillo
- vinagre
- vinagre de manzana
- zumo de limón

## Frutas

- aguacate 1
- coco rallado
- dátil 2
- fruta 3 pieza
- limón 1
- mango 1
- manzana 1
- pera 1
- plátano 4

## MENÚ VEGETARIANO (DEL 30 DE DICIEMBRE 2019 AL 5 DE ENERO 2020)

- uva

### Frutos secos y semillas

- almendra
- anacardo
- avellanas
- cacahuete
- castaña
- nueces
- pasas
- piñones
- pipas de calabaza
- semillas de chía
- semillas de lino
- semillas de sésamo

### Huevos

- clara de huevo 1
- huevo 9

### Lácteos y bebidas vegetales

- bebida vegetal 500 ml.
- kéfir 125 g.
- leche entera 100 ml.
- queso cottage 40 g.
- queso de cabra 210 g.
- queso fresco batido 400 g
- queso fresco de Burgos 60 g.

- queso mozzarella en perlas 24 ud
- queso mozzarella 1 ud
- queso parmesano
- yogur de soja
- yogur natural 2

### Legumbres

- garbanzos cocidos 200 g.
- lenteja 60 g.
- lenteja roja
- lentejas cocidas 100 g.
- soja texturizada 65 g.
- tofu 250 g.

### Otros

- cacao puro
- caldo de verduras 400 ml.
- chips de plátano
- chocolate 85%
- maicena
- miel
- pasta de dátil
- pasta de tomate

### Proteínas

- seitán 1 taza

# MENÚ VEGETARIANO (DEL 30 DE DICIEMBRE 2019 AL 5 DE ENERO 2020)



## Verduras, hortalizas y tubérculos

- ajo
- repollo 250 g.
- berenjena 500 g.
- bimi 100 g.
- boniato 250 g.
- brócoli 400 g.
- calabacín 200 g.
- calabaza 700 g.
- cebolla
- cebolleta
- cebollino
- champiñón
- espinaca 400 g.
- lechuga
- patata 5
- pepino 200 g.
- pimiento amarillo
- pimiento asado 0.1 taza
- pimiento rojo 200 g.
- pimiento verde
- puerro 75 g.
- seta 150 g.
- tomate 1 Kg.
- tomate cherry 24 ud.
- tomate seco 25 g.
- zanahoria 500 g.
- verdura variada para saltear

**NOTA:** En algunos productos no se especifican cantidades porque suelen ser los típicos que podemos tener en la despensa o nevera, como frutos secos, aceites, especias, congelados y algunas verduras como ajo, tomates secos, etc.

Algunas recetas utilizan distintos tipos de bebidas vegetales. Por practicidad y ahorro utiliza la misma en todas, el sabor de la receta no debería variar mucho.

## Batch cooking

Esta semana incluye un festivo en medio, por lo que podemos organizarnos las tareas de cocina con mayor desahogo. Aún así vamos a intentar adelantar lo máximo posible el domingo, pero sin olvidarnos de dejar tiempo para practicar deporte al aire libre y pasar tiempo con la familia.

El primer paso el domingo será cortar las verduras que vas a saltear para el miércoles. Puedes saltearlas en una sartén o meterlas al horno y una vez hechas déjalas (y enfriadas) en un recipiente hermético en el refrigerador. También puedes hacer lo mismo con el arroz.

Ahora vamos con el porridge para el desayuno del lunes y el turrón para la cena de nochevieja. Déjalos preparados para ahorrar tiempo y tener mejor textura y sabor. Lo mismo pasa con el hummus que necesitarás para la cena de nochevieja... y si haces algo más de cantidad ya lo tienes listo para el desayuno del jueves, eso sí, guárdalo en recipiente hermético en el refrigerador. Las natillas y las hamburguesas del martes también pueden quedarse preparadas el domingo.

## MENÚ VEGETARIANO (DEL 30 DE DICIEMBRE 2019 AL 5 DE ENERO 2020)



Y no olvides hacer los huevos rellenos, el mijo y el salteado de bimi para el lunes.

Con todo esto ya tienes mucho adelantado para el día a día. Y como el miércoles es festivo, podemos aprovechar un ratito de la tarde para dejarnos preparada la berenjena rellena y las lentejas del jueves, hacer las lentejas del sábado para que ganen en sabor con el reposo, y preparar también el paté, el bizcocho y la crema de calabaza para el viernes. Si quieres también puedes dejarte cortadas las crudités bien guardadas para que no se oxiden.

Y por último, si la tarde del viernes puedes sacar apenas una horita, puedes dejar listo el porridge y el pudding para el sábado, hacer el pisto y poner a macerar el tofu con el chimichurri.

Como ves, con un poquito de organización, podemos facilitarnos el día a día y sacar tiempo para disfrutar con nuestros seres queridos. No olvides aprovechar y salir a hacer ejercicio al aire libre, agradecerás esos ratitos de sol.

## MENÚ VEGETARIANO (DEL 30 DE DICIEMBRE 2019 AL 5 DE ENERO 2020)



### **iRecuerda!**

Si sigues una alimentación vegetariana estricta, vegana o incluso si incluyes huevos o lácteos, recuerda tomar tu **suplemento de vitamina B12**. Las recomendaciones oficiales aconsejan **2.000 microgramos de cianocobalamina sublingual** a la semana. Puedes hacerlo en dos tomas semanales de 1.000 mcg o bien en una única dosis.