

MENÚ OMNÍVORO SENCILLO

del 9 al 15 de noviembre de 2020



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<u>Porridge de avena y fresas con anacardos</u>	<u>Tostada con revuelto de queso fresco</u>	<u>Batido de avena y plátano con avellanas y cacao</u>	<u>Porridge de avena y pera con skyr</u>	<u>Tostada con ajo, tomate y crema de cacahuete</u>	<u>Tostada con alubias y zanahoria rallada</u>	<u>Batido de espinacas con avena y yogur</u>
<u>Ensalada de lentejas y patatas con sardinas</u>	<u>Arroz salteado con verduras y verdel escabechado</u>	<u>Alubias rojas con verduras y jamoncitos de pollo</u>	<u>Revuelto de puerro y gambas con ensalada caprese</u>	<u>Pasta al huevo con salsa de tomate, calabacín y solomillo</u>	<u>Ensalada con queso fresco y salsa de mostaza y manzana y revuelto de alcachofas</u>	<u>Ensalada de zanahoria y arroz con langostinos y mejillones</u>
<u>Huevos revueltos con salteado de calabacín y alubias blancas</u>	<u>Filete de ternera a la plancha con espinacas cremosas</u>	<u>Gallo al vapor con judías redondas y ensalada</u>	<u>Hamburguesa con berenjena a la plancha y ensalada</u>	<u>Ensalada con remolacha, manzana, queso de cabra y pulpo</u>	<u>Mini hamburguesas de pavo con ensalada de tomate</u>	<u>Ensalada de garbanzos y queso fresco con aliño de curry</u>



LISTA DE LA COMPRA

del 9 al 15 de noviembre de 2020

Carnes y pescados

- filete de ternera 150 g.
- gallo 200 g.
- gamba 80 g.
- jamoncitos de pollo 250 g.
- langostino 50 g.
- mejillón 50 g.
- pechuga de pavo 150 g.
- pulpo hervido 200 g.
- sardina en lata 60 g.
- solomillo de cerdo 150 g.
- ternera picada 150 g.
- verdel o caballa 150 g.

Cereales

- arroz 80 g.
- arroz integral cocido 100 g.
- avena 240 g.
- pan integral 240 g.
- pasta fresca 100 g.

Frutas

- fresa puede ser congelada o fruta jugosa de temporada 210 g.
- manzana 2
- pera 1
- plátano 1

Especias y aliños

- aceite de oliva virgen extra
- ajo en polvo
- azafrán
- canela
- curry
- cúrcuma
- hierbas provenzales
- jengibre
- laurel
- mostaza
- nuez moscada
- orégano
- perejil
- pimentón
- pimienta
- sal yodada
- salsa de soja
- tomillo
- vinagre de manzana

Huevos

- huevo 7

Legumbres

- alubia cocida 370 g.
- garbanzo cocido 150 g.
- lenteja cocida 125 g.

Frutos secos y semillas

- anacardo
- avellana
- crema de cacahuete
- nueces

Lácteos y bebidas vegetales

- leche 455 ml.
- nata 55 ml.
- queso de cabra 20 g.
- queso fresco 195 g.
- queso fresco batido 70 g.
- queso fresco de Burgos 60 g.
- skyr 100 g.
- yogur natural 3

Otros

- cacao puro 15 g.
- caldo de pescado 160 ml.
- maíz dulce 20 g.
- patata cocida 150 g.
- salsa de tomate para pasta 100 g.
- tomate triturado 5 g.

Verduras, hortalizas y tubérculos

- ajo 8 g.
- alcachofa 125 g.
- berenjena 150 g.
- brócoli 80 g.
- calabacín 300 g.
- cebolla 125 g.
- cebolla dulce 90 g.
- espinaca 260 g.
- judía verde 80 g.
- judía verde congelada 150 g.
- lechuga 590 g.
- menestra de verduras 200 g.
- pepinillo 15 g.
- puerro 100 g.
- remolacha cocida 75 g.
- tomate 545 g.
- zanahoria 280 g.



COCINAMOS CONTIGO

del 9 al 15 de noviembre de 2020

Con estos menús sencillos de platos completos buscamos que **no tengas que dedicar más de 15 minutos a prepararte la comida** cada día. Además, son recetas perfectas para llevar de tupper ;)

Los fines de semana, vamos a mantener recetas algo más elaboradas como las propuestas de cenas especiales para disfrutar con amig@s y las comidas más tradicionales pensando en comer con la familia ;)

Para la cena del sábado te proponemos unas divertidas y riquísimas **mini hamburguesas de pavo con ensalada de tomate**. Una cena perfecta para compartir.

La comida del domingo para que disfrutes en familia es una cremosa **ensalada de zanahoria** como entrante de un delicioso **arroz con langostinos y mejillones**.

¡Esperamos que lo disfrutéis!

¿Te apetece aprender a hacer algún plato que aún no hemos propuesto? [Escríbenos](#), estaremos encantadas de leer tus sugerencias ;)

Puedes acompañar tus desayunos con **café o infusión** con leche o bebida vegetal, y tus comidas con una [ensalada](#), si te apetece. Tienes más recomendaciones al final del post.

Recuerda incluir otros hábitos saludables a tu vida para disfrutar de una buena salud global, como el ejercicio o la exposición responsable al sol.

Esperamos que disfrutes de la semana y ya sabes que si tienes alguna duda técnica o nutricional puedes [contactar con nosotras](#).

