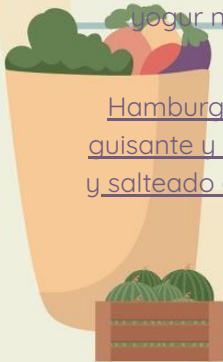


# MENÚ OMNÍVORO



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<u>Porridge con chocolate</u>	<u>Batido de avena y manzana con nueces y canela</u>	<u>Tostada con revuelto del piquillo</u>	<u>Macedonia de frutas de temporada con yogur natural</u>	<u>Porridge de avena y mandarina con tahini</u>	<u>Torrija a la plancha</u>	<u>Crepes de espelta integral con fruta fresca</u>
<u>Ensalada de tomate y pasta con salsa de tomate, verduras y atún</u>	<u>Wok de pavo con verduras</u>	<u>Ensalada templada de espinacas y aliño de olivas y arroz negro con gambas</u>	<u>Tortilla de calabacín y zanahoria con ensalada</u>	<u>Ensalada de pepino y garbanzos al curry con judías verdes salteadas</u>	<u>Ensalada de garbanzos y queso fresco con aliño de curry y tortilla de berenjena</u>	<u>Ensalada templada con arroz, manzana y panceta y crema de lentejas y acelgas con anacardos</u>
<u>Macedonia de frutas de temporada con yogur natural</u>	Frutos secos	Yogur natural con fruta fresca	Frutos secos	Fruta fresca con queso fresco batido	Fruta fresca	Yogur natural
<u>Hamburguesa de guisante y aguacate y salteado de brócoli</u>	<u>Huevos a la plancha con pimientos del piquillo y ensalada de atún</u>	<u>Humus de piquillo y alcachofas salteadas con queso</u>	<u>Brochetas de atún con salsa de yogur y salteado de calabacín y pimiento</u>	<u>Salmón a la plancha con setas</u>	<u>Patatas con salsas y calamares ahumado con ensalada</u>	<u>Ensalada con tomates confitados y fingers de pollo</u>



# LISTA DE LA COMPRA



## Carnes y pescados

- atún 200 g.
- atún en conserva 128 g.
- calamar 200 g.
- gamba 100 g.
- panceta 50 g.
- pavo 150 g.
- pechuga de pollo 150 g.
- solomillo de cerdo 150 g.

## Cereales

- almidón de maíz (maizena) 10 g.
- arroz integral cocido 200 g.
- avena 190 g.
- harina integral 15 g.
- harina integral de espelta 30 g.
- pan integral 110 g.
- pan rallado integral 35 g.
- pasta integral 50 g.

## Frutos secos y semillas

- almendra
- anacardo
- avellana
- cacahuete
- nueces
- semillas de sésamo

## Espicias y aliños

- aceite de oliva virgen extra
- ajo en polvo
- albahaca
- canela
- chile
- comino
- curry
- hierbas provenzales
- orégano
- perejil
- pimentón
- pimentón dulce
- pimienta
- sal yodada
- salsa de soja
- tahini 20 g.
- tomillo
- vinagre
- vinagre de manzana

## Huevos

- huevo 8
- yema de huevo 1

## Frutas

- aguacate 1
- dátil 7 g.
- fresa puede ser otra fruta de temporada 150 g.
- fruta 4 pieza
- limón
- mandarina 3
- manzana 3
- naranja
- plátano 2

## Legumbres

- garbanzo cocido 500 g.
- guisante 100 g.
- lenteja cocida 200 g.

## Lácteos y bebidas vegetales

- leche 520 ml.
- mantequilla 7 g.
- queso curado 20 g.
- queso fresco 135 g.
- queso fresco batido 125 g.
- yogur natural 7

## Otros

- aceituna negra 15 g.
- cacao puro 10 g.
- chocolate 85% 15 g.
- maíz dulce 25 g.
- patata cocida 60 g.
- salsa de tomate 75 g.
- salsa de yogur
- setas congeladas 160 g.
- tinta de calamar 4 g.
- zumo de limón

## Verduras, hortalizas y tubérculos

- acelga cocida 200 g.
- ajo 25 g.
- alcachofa congelada 150 g.
- berenjena 150 g.
- brócoli 250 g.
- calabacín 300 g.
- cebolla 295 g.
- cebolla dulce 90 g.
- champiñón 25 g.
- espinaca 75 g.
- judía verde 200 g.
- lechuga 450 g.
- patata 150 g.
- pepino 125 g.
- pimienta roja 40 g.
- pimientos del piquillo 225 g.
- puerro 120 g.
- tomate 450 g.
- zanahoria 210 g.

# COCINAMOS CONTIGO



Recuerda, con tu suscripción tienes disponibles los 5 menús que hay cada semana. ¿Te has animado a probar alguna receta de los menús vegano o vegetariano? ¡Cuéntanos!

Ya sabes que puedes elegir el menú que quieras o incluso combinar recetas de todos a tu gusto. ¡Verás que muchos platos te pueden sorprender y quizá te decidas a probar alguno de ellos! Si lo haces cuéntanos y etiquétanos en RRSS en [@micocina.real](https://www.instagram.com/micocina.real).

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

En los menús que te proponemos, a veces, verás que hay dos platos en la misma comida. Son platos para acompañar. Puedes tomar primero el que más verdura tenga, o hacer un rico plato combinado. ¡Como prefieras!

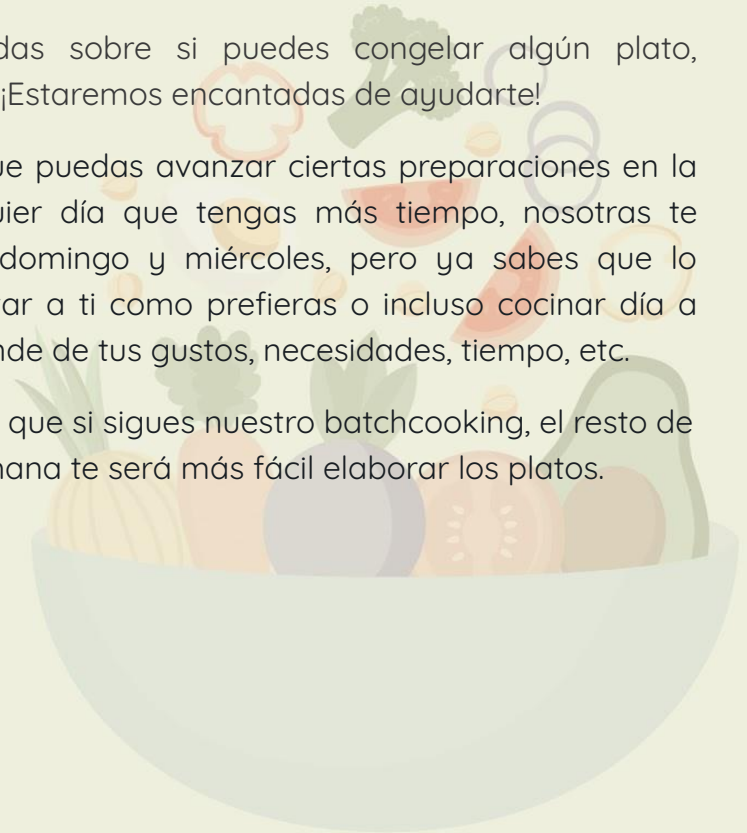
**Te recomendamos que el domingo y el miércoles o jueves**, es decir, dos días por semana, **saques un rato para cocinar** y luego mantener las preparaciones en el refrigerador.

Si solamente puedes cocinar el sábado o el domingo, recuerda que puedes congelar la comida de algunos días.

Si tienes dudas sobre si puedes congelar algún plato, [¡pregúntanos!](#) ¡Estaremos encantadas de ayudarte!

Lo ideal es que puedas avanzar ciertas preparaciones en la cocina cualquier día que tengas más tiempo, nosotras te proponemos domingo y miércoles, pero ya sabes que lo puedes adaptar a ti como prefieras o incluso cocinar día a día. Eso depende de tus gustos, necesidades, tiempo, etc.

Ten en cuenta que si sigues nuestro batchcooking, el resto de días de la semana te será más fácil elaborar los platos.



# COCINAMOS CONTIGO



Dejar listas estas preparaciones te llevará alrededor de 1 hora o 1:30 cada día, dependiendo también de las raciones que tengas que dejar listas y de la práctica que tengas en cocina.

Así pues, ¡comenzamos!

El **domingo**:

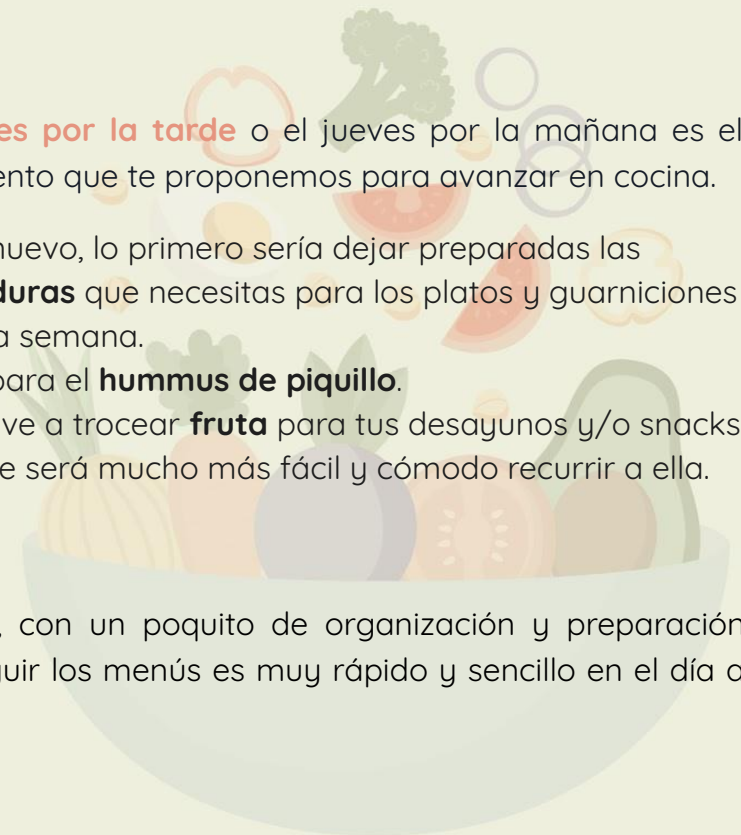
- Lo primero de todo sería dejar preparadas las recetas que van al horno. Empieza cortando y preparando las **verduras** que necesitas para los platos y guarniciones de la semana.
  - Te proponemos [esta receta](#) que te ahorrará algo de tiempo en el día a día (1 hora en el horno que puedes aprovechar para ir haciendo otras cosas).
  - O también puedes optar por saltear verduras congeladas o utilizar las verduras que venden en los supermercados ya cortadas y listas para cocinar en apenas 7 minutos en el microondas. Lo que mejor se adapte a tu tiempo disponible y necesidades.
- Prepara el **porridge** para el lunes.

- Trocea las frutas para la **macedonia** y déjalas bien selladas en un tupper para que no se oxiden. Si te gusta puedes hacer de más y tenerla como snack ;)
- Deja formadas las **hamburguesas de guisantes y aguacate**.
- También puedes dejarte cortado el **brócoli**, listo para saltear.

El **miércoles por la tarde** o el jueves por la mañana es el otro momento que te proponemos para avanzar en cocina.

- De nuevo, lo primero sería dejar preparadas las **verduras** que necesitas para los platos y guarniciones de la semana.
- Prepara el **hummus de piquillo**.
- Vuelve a trocear **fruta** para tus desayunos y/o snacks, así te será mucho más fácil y cómodo recurrir a ella.

Como ves, con un poquito de organización y preparación previa, seguir los menús es muy rápido y sencillo en el día a día.



# COCINAMOS CONTIGO



Con esta organización verás que comer sano, rico y variado día a día es más fácil y rápido de lo que podías imaginar.

Como siempre te recordamos, la alimentación y el ejercicio son complementarios para tener una vida saludable. Así que no te olvides de planificar un ratito al día para moverte. ;)

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

Además como cada semana tienes disponible una nueva lección de nuestros [cursos](#).

¡Cada semana añadiremos nuevo material y estamos seguras de que te va a encantar y a resultar súper útil!

Tenemos cursos de [nutrición infantil](#) impartidos por nuestra compañera Amparo Solaz, [cursos de nutrición y salud](#) de la mano de Sergio Calderón, [curso de alimentación vegetariana](#) con Eva García y los [cursos de cocina](#) de David Guibert.

Esperamos que os gusten y como siempre, estaremos encantadas de resolver vuestras dudas a través de la plataforma mediante el [formulario de soporte](#) y también en nuestras RRSS.

¡Corre a echarles un vistazo!

**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, tomates, aceitunas, pimientos, frutos secos... Por practicidad y ahorro utiliza la misma en todas, el sabor de la receta no debería variar mucho.

