



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|--|--|---|--|--|--|--|
| <p>Ensalada variada a tu gusto</p> <p>1 5 min</p> <p><input type="checkbox"/> ensalada a tu gusto</p> <p>Tronco de carne picada</p> <p>4 - 6 40 min</p> <p><input type="checkbox"/> 350 g de Tomate frito SOLÍS</p> <p><input type="checkbox"/> 1 kg de puré de patatas</p> <p><input type="checkbox"/> 250 g de carne picada de ternera</p> <p><input type="checkbox"/> 250 g de carne picada de cerdo</p> <p><input type="checkbox"/> 100 g de beicon</p> <p><input type="checkbox"/> 100 g de queso rallado</p> <p><input type="checkbox"/> 2 huevos duros</p> <p><input type="checkbox"/> 1 huevo</p> <p><input type="checkbox"/> 200 g de cebolla</p> <p><input type="checkbox"/> perejil</p> <p><input type="checkbox"/> pan rallado</p> <p><input type="checkbox"/> aceite de oliva</p> <p><input type="checkbox"/> sal</p> <p><input type="checkbox"/> pimienta</p> <p>Fruta del tiempo variada</p> <p>1 0 min</p> <p><input type="checkbox"/> 1 pieza fruta del tiempo</p> | <p>Lentejas guisadas con orégano</p> <p>4 - 6 - 8 50 min</p> <p><input type="checkbox"/> 1 pastilla de Caldo de carne MAGGI</p> <p><input type="checkbox"/> ½ kg de lentejas</p> <p><input type="checkbox"/> 2 morcillas de arroz (200 g)</p> <p><input type="checkbox"/> 400 g de patata</p> <p><input type="checkbox"/> 400 g de cebolla</p> <p><input type="checkbox"/> 2 dientes ajo</p> <p><input type="checkbox"/> 10 g de tocino</p> <p><input type="checkbox"/> 1 ramita orégano</p> <p><input type="checkbox"/> aceite</p> <p>Yogur natural</p> <p>1 0 min</p> <p><input type="checkbox"/> 1 yogur natural Nestlé</p> | <p>Hummus de garbanzos con obleas</p> <p>4 - 6 20 min</p> <p><input type="checkbox"/> 1 paquete de Obleas BUITONI pequeñas (160 g)</p> <p><input type="checkbox"/> 80 g (4 cucharadas) de Tomate frito SOLÍS</p> <p><input type="checkbox"/> 200 g de garbanzos cocidos</p> <p><input type="checkbox"/> 45 g (3 cucharadas) de tahini (pasta de sésamo)</p> <p><input type="checkbox"/> zumo de ½ limón</p> <p><input type="checkbox"/> 2 cucharadas de aceite de oliva virgen</p> <p><input type="checkbox"/> 5 g (1 cucharadita) de comino</p> <p><input type="checkbox"/> 1 diente de ajo</p> <p><input type="checkbox"/> sal</p> <p><input type="checkbox"/> pimentón para espolvorear</p> <p>Huevos gratinados con puré de patatas y espinacas</p> <p>6 30 min</p> <p><input type="checkbox"/> 600 g de patatas</p> <p><input type="checkbox"/> 6 huevos</p> <p><input type="checkbox"/> 300 g de espinacas baby</p> <p><input type="checkbox"/> 200 g de cebolla picada</p> <p><input type="checkbox"/> 1 diente ajo pequeño</p> <p><input type="checkbox"/> 50 g de queso rallado</p> <p><input type="checkbox"/> ¼ leche</p> <p><input type="checkbox"/> 1 limón</p> <p><input type="checkbox"/> 2 cucharadas de aceite</p> <p><input type="checkbox"/> pan rallado</p> <p><input type="checkbox"/> sal</p> <p>Batido de frutas</p> <p>4 - 6 10 min</p> <p><input type="checkbox"/> 180 g (9 cucharadas) de Leche Condensada desnatada LA LECHERA</p> <p><input type="checkbox"/> 1 yogur natural SVELTESSE</p> <p><input type="checkbox"/> 100 ml de zumo de naranja</p> <p><input type="checkbox"/> 500 g de fresas</p> <p><input type="checkbox"/> 200 g de melocotón</p> <p><input type="checkbox"/> 200 g de albaricoques</p> | <p>Tagliatelle con setas</p> <p>2 - 3 25 min</p> <p><input type="checkbox"/> 250 g de tagliatelle</p> <p><input type="checkbox"/> 500 g de setas variadas</p> <p><input type="checkbox"/> 3 dientes ajo</p> <p><input type="checkbox"/> 8 ramas de perejil</p> <p><input type="checkbox"/> 50 g de almendras laminadas</p> <p><input type="checkbox"/> 2 cucharadas de aceite oliva</p> <p><input type="checkbox"/> pimienta negra molida</p> <p><input type="checkbox"/> sal</p> <p>Ensalada variada a tu gusto</p> <p>1 5 min</p> <p><input type="checkbox"/> ensalada a tu gusto</p> <p>Fruta del tiempo variada</p> <p>1 0 min</p> <p><input type="checkbox"/> 1 pieza fruta del tiempo</p> | <p>Arroz con verduras y setas al parmesano</p> <p>4 - 6 30 min</p> <p><input type="checkbox"/> 2 pastillas de Caldo de Verduras MAGGI</p> <p><input type="checkbox"/> 250 g de arroz tipo bomba</p> <p><input type="checkbox"/> 400 g de setas variadas</p> <p><input type="checkbox"/> 200 g (1 manojo) de espárragos verdes</p> <p><input type="checkbox"/> 200 g (2 unidades) de pimientos verdes</p> <p><input type="checkbox"/> 200 g de cebolla</p> <p><input type="checkbox"/> 4 dientes de ajo</p> <p><input type="checkbox"/> 50 g de queso parmesano</p> <p><input type="checkbox"/> 4 cucharadas de aceite de oliva</p> <p><input type="checkbox"/> sal</p> <p><input type="checkbox"/> pimienta</p> <p>Ensalada variada a tu gusto</p> <p>1 5 min</p> <p><input type="checkbox"/> ensalada a tu gusto</p> <p>Fruta del tiempo variada</p> <p>1 0 min</p> <p><input type="checkbox"/> 1 pieza fruta del tiempo</p> | <p>Ensalada variada a tu gusto</p> <p>1 5 min</p> <p><input type="checkbox"/> ensalada a tu gusto</p> <p>Burrito con frijoles y carne</p> <p>4 - 6 25 min</p> <p><input type="checkbox"/> 1 paquete de Obleas BUITONI grandes (280 g)</p> <p><input type="checkbox"/> 1 bote de Frijoles con carne MAGGI</p> <p>Yogur natural</p> <p>1 0 min</p> <p><input type="checkbox"/> 1 yogur natural Nestlé</p> | <p>Patatas bravas caseras</p> <p>4 15 min</p> <p><input type="checkbox"/> 800 g de patatas fritas cortadas en dados un poco grandes</p> <p>Salsa brava:</p> <p><input type="checkbox"/> 1 brik (400 g) de Tomate frito estilo casero SOLÍS</p> <p><input type="checkbox"/> 3 dientes de ajo</p> <p><input type="checkbox"/> 1-2 pimienta de cayena (la cantidad necesaria según lo picante que se quiera hacer la salsa)</p> <p><input type="checkbox"/> 1 cucharadita de pimentón de la Vera</p> <p><input type="checkbox"/> pimienta negra molida</p> <p><input type="checkbox"/> 1 cucharada de vinagre de Jerez</p> <p><input type="checkbox"/> 2 cucharadas de aceite de oliva virgen</p> <p>Atún con salsa Ideal de jengibre</p> <p>4 15 min</p> <p><input type="checkbox"/> 2 cucharadas de Jugo MAGGI</p> <p><input type="checkbox"/> 300 g (2 rodajas un poco gruesas) de atún fresco</p> <p><input type="checkbox"/> 4 cucharadas de aceite de oliva</p> <p><input type="checkbox"/> 200 g de aguacate</p> <p><input type="checkbox"/> 400 g (2 unidades) de tomate</p> <p>Salsa IDEAL con jengibre:</p> <p><input type="checkbox"/> 50 ml de Leche evaporada para cocinar IDEAL</p> <p><input type="checkbox"/> 50 ml de aceite de oliva</p> <p><input type="checkbox"/> 50 ml de aceite de girasol</p> <p><input type="checkbox"/> 5 g de raíz de jengibre</p> <p>Macedonia de fruta</p> <p>1 5 min</p> <p><input type="checkbox"/> 20 g de naranja</p> <p><input type="checkbox"/> 20 g de manzana</p> <p><input type="checkbox"/> 30 g de kiwi</p> <p><input type="checkbox"/> 30 g plátano</p> <p><input type="checkbox"/> 30 g de piña</p> <p><input type="checkbox"/> 30 g de fresas</p> <p><input type="checkbox"/> 80 ml zumo de naranja</p> |



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|--|--|---|---|--|--|--|
| <p>Crema de guisantes con jamón</p> <p>👤 4-6 🕒 15 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 196 ml (1 brik peq.) de Leche evaporada para cocinar IDEAL <input type="checkbox"/> 1 pastilla Caldo Carne MAGGI <input type="checkbox"/> 400 g de guisantes extrafinos congelados <input type="checkbox"/> 50 g de jamón curado <input type="checkbox"/> 400 g de patata <input type="checkbox"/> 400 g de cebolla <input type="checkbox"/> 1 ramito de menta <input type="checkbox"/> pimienta blanca <input type="checkbox"/> nuez moscada <input type="checkbox"/> 2 cucharadas aceite de oliva | <p>Sopa de tortellini y queso</p> <p>👤 6-8 🕒 30 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 2 Cubitos Caldo Pollo MAGGI <input type="checkbox"/> 250 g de pasta fresca rellena tortellini de carne <input type="checkbox"/> 500 g de tomates maduros <input type="checkbox"/> 2 dientes ajo <input type="checkbox"/> 100 g de queso emmental rallado <input type="checkbox"/> albahaca <input type="checkbox"/> perejil <input type="checkbox"/> pimienta <input type="checkbox"/> aceite de oliva | <p>Ensalada variada a tu gusto</p> <p>👤 1 🕒 5 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ensalada a tu gusto | <p>Crema de zanahorias a la naranja</p> <p>👤 4-6 🕒 45 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 392 ml (2 brik peq.) de Leche evaporada para cocinar IDEAL <input type="checkbox"/> 2 pastilla de Caldo de Verduras MAGGI <input type="checkbox"/> 1 kg de zanahorias <input type="checkbox"/> 1 naranja <input type="checkbox"/> 4 cucharadas de aceite de oliva <input type="checkbox"/> jengibre en polvo <input type="checkbox"/> comino molido <input type="checkbox"/> sal <input type="checkbox"/> pimienta | <p>Ensalada variada a tu gusto</p> <p>👤 1 🕒 5 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ensalada a tu gusto | <p>Verduras a la plancha</p> <p>👤 1 🕒 5 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 150 g calabacín <input type="checkbox"/> 80 g pimiento rojo <input type="checkbox"/> 80 g de berenjena <input type="checkbox"/> 80 g de cebolla <input type="checkbox"/> 80 g de espárrago verde <input type="checkbox"/> sal | <p>Rollitos de pavo con zanahoria con puré verde</p> <p>👤 4-6 🕒 35 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ½ Cubito caldo MAGGI <input type="checkbox"/> 1 kg de patatas <input type="checkbox"/> 500 g de pechuga de pavo <input type="checkbox"/> 200 g de zanahoria <input type="checkbox"/> 100 g de cebolleta tierna <input type="checkbox"/> 200 ml (1 vaso) leche semidesnatada <input type="checkbox"/> 2 cucharadas de perejil picado <input type="checkbox"/> 4 cucharadas de aceite de oliva suave |
| <p>Huevos revueltos con champiñones</p> <p>👤 4 🕒 25 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 100 ml de Leche evaporada para cocinar IDEAL <input type="checkbox"/> 250 g de champiñones laminados <input type="checkbox"/> 5 huevos <input type="checkbox"/> 25 g de mantequilla <input type="checkbox"/> 1 cucharada de aceite de oliva <input type="checkbox"/> sal <input type="checkbox"/> pimienta | <p>Brocheta de pollo y verduras con salsa de tomate y almendras</p> <p>👤 4 🕒 20 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 160 g de Tomate frito estilo casero ECO SOLÍS <input type="checkbox"/> 150 g de pechuga de pollo <input type="checkbox"/> 60 g (4 uds) de champiñones grandes <input type="checkbox"/> 180 g de pimiento rojo <input type="checkbox"/> 20 g de almendras y avellanas tostadas <input type="checkbox"/> 1 cucharadita pimentón dulce <input type="checkbox"/> aceite de oliva virgen extra <input type="checkbox"/> sal <input type="checkbox"/> pimienta | <p>Flan de pescado</p> <p>👤 4-6 🕒 65 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 200 g de Tomate frito estilo casero SOLÍS 0% <input type="checkbox"/> 196 ml (1 brik peq.) de Leche evaporada para cocinar IDEAL <input type="checkbox"/> 400 g de merluza <input type="checkbox"/> 400 g de rape <input type="checkbox"/> 4 huevos <input type="checkbox"/> 4 cucharadas de aceite de oliva <input type="checkbox"/> mantequilla <input type="checkbox"/> sal <input type="checkbox"/> pimienta | <p>Pollo a la vinagreta con ensalada</p> <p>👤 4-6 🕒 15 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1 pastilla de Caldo de Pollo MAGGI <input type="checkbox"/> 1 cucharada de Jugo MAGGI <input type="checkbox"/> 600 g de pechugas de pollo <input type="checkbox"/> 200 g de ensalada mezclum <input type="checkbox"/> 20 g (1 cucharada) de pepinillos en vinagre <input type="checkbox"/> 10 g de aceitunas negras <input type="checkbox"/> 50 ml de aceite de oliva <input type="checkbox"/> 2 cucharadas de vinagre de Jerez | <p>Bacalao estilo casero</p> <p>👤 4 🕒 35 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 200 g de Tomate frito estilo casero SOLÍS <input type="checkbox"/> 500 g (4 trozos) de bacalao desalado <input type="checkbox"/> 750 g de patata <input type="checkbox"/> 2 dientes de ajo <input type="checkbox"/> 80 g de pimientos piquillo <input type="checkbox"/> 200 g de cebolla <input type="checkbox"/> 2 cucharadas de aceite de oliva <input type="checkbox"/> orégano <input type="checkbox"/> harina <input type="checkbox"/> sal <input type="checkbox"/> pimienta | <p>Bocaditos de tomate y mozzarella</p> <p>👤 6-8-10 🕒 20 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1 Masa de hojaldre redonda BUITONI <input type="checkbox"/> 250 g de tomates maduros <input type="checkbox"/> 230 g de mozzarella <input type="checkbox"/> 10 g de semillas de sésamo <input type="checkbox"/> 26 o 27 hojas de albahaca fresca | <p>Piña gratinada</p> <p>👤 4 🕒 20 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 200 g (4 porciones) de Helado de nata NESTLÉ <input type="checkbox"/> 4 rodajas de piña natural (220 g) <input type="checkbox"/> 1 huevo <input type="checkbox"/> 1 cucharada de aceite de girasol <input type="checkbox"/> 2 cucharadas de azúcar moreno |
| <p>Yogur natural</p> <p>👤 1 🕒 0 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1 yogur natural Nestlé | <p>Fruta del tiempo variada</p> <p>👤 1 🕒 0 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1 pieza fruta del tiempo | <p>Fruta del tiempo variada</p> <p>👤 1 🕒 0 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1 pieza fruta del tiempo | <p>Yogur de frutas desnatado</p> <p>👤 1 🕒 0 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1 yogur de frutas desnatado SVELTESSE | <p>Peras asadas</p> <p>👤 1 🕒 5 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1 pera (200 g) | <p>Flan de pera con leche condensada, naranja y limón</p> <p>👤 10-12 🕒 60 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 370 g (1 bote peq.) de Leche condensada LA LECHERA <input type="checkbox"/> 500 g de peras conference <input type="checkbox"/> 4 huevos <input type="checkbox"/> 1 naranja <input type="checkbox"/> 50 ml de zumo de limón <input type="checkbox"/> 60 ml de caramelo líquido | |

