



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Ensalada de lentejas con arroz 4 - 6 20 min <input type="checkbox"/> 1 Cubito MAGGI <input type="checkbox"/> 300 g de arroz <input type="checkbox"/> 50 g de aceitunas <input type="checkbox"/> 50 g de alcacharras <input type="checkbox"/> 400 g de tomate <input type="checkbox"/> 300 g de lentejas <input type="checkbox"/> 120 g de atún en aceite en conserva <input type="checkbox"/> 200 g de cebolla Salsa limón: <input type="checkbox"/> 100 ml (½ vaso) aceite oliva <input type="checkbox"/> 1 limón <input type="checkbox"/> 1 yema de huevo <input type="checkbox"/> 2 cucharadas de vinagre <input type="checkbox"/> pimienta	Ensalada variada a tu gusto 1 5 min <input type="checkbox"/> ensalada a tu gusto Albóndigas vegetarianas con salsa de mostaza y miel 4 15 min <input type="checkbox"/> 1 barqueta de Albóndigas vegetarianas GARDEN GOURMET <input type="checkbox"/> 1 pastilla de Caldo de Verduras MAGGI <input type="checkbox"/> 1 kg (4 unidades) de patatas medianas <input type="checkbox"/> 4 cucharadas de mostaza en grano <input type="checkbox"/> 120 g (4 cucharadas) de miel <input type="checkbox"/> 200 ml (1 vaso) de zumo de naranja <input type="checkbox"/> 2 cucharadas de mermelada de grosella (40 g) <input type="checkbox"/> pimienta negra molida <input type="checkbox"/> aceite de oliva para freír Macedonia de fruta 1 0 min <input type="checkbox"/> 20 g de naranja <input type="checkbox"/> 20 g de manzana <input type="checkbox"/> 30 g de kiwi <input type="checkbox"/> 30 g de plátano <input type="checkbox"/> 30 g de piña <input type="checkbox"/> 30 g de fresones <input type="checkbox"/> 80 ml zumo de naranja	Patatas con calamares 4 - 6 20 min <input type="checkbox"/> 200 g (½ bote) de Tomate frito SOLIS <input type="checkbox"/> 1 pastilla de Caldo de Verduras MAGGI <input type="checkbox"/> 750 g de patatas <input type="checkbox"/> 250 g de calamares <input type="checkbox"/> 100 g de sepia <input type="checkbox"/> 2 dientes ajo <input type="checkbox"/> 25 g de almendras tostadas <input type="checkbox"/> 100 g de cebolla <input type="checkbox"/> 2 hojas de laurel <input type="checkbox"/> pimienta <input type="checkbox"/> 4 cucharadas de aceite de oliva Yogur natural 1 0 min <input type="checkbox"/> 1 yogur natural Nestlé	Ensalada variada a tu gusto 1 5 min <input type="checkbox"/> ensalada a tu gusto Ravioli a la carbonara ligera 2 - 3 10 min <input type="checkbox"/> 250 g de pasta fresca rellena ravioli 5 quesos <input type="checkbox"/> 60 g de queso parmesano rallado <input type="checkbox"/> 40 ml de aceite de oliva virgen extra <input type="checkbox"/> 2 huevos <input type="checkbox"/> cebollino fresco <input type="checkbox"/> sal <input type="checkbox"/> pimienta negra molida Yogur natural 1 0 min <input type="checkbox"/> 1 yogur natural Nestlé	Ensalada de invierno con un toque de patatas 4 - 6 5 min <input type="checkbox"/> 4 cucharadas (40 g) de copos de Puré de patatas MAGGI <input type="checkbox"/> 50 g de beicon en tiritas <input type="checkbox"/> 50 g de piñones <input type="checkbox"/> 50 g de queso manchego cortado en dados <input type="checkbox"/> 1 diente de ajo <input type="checkbox"/> 600 g (un corazón) de escarola <input type="checkbox"/> 30 g de berros <input type="checkbox"/> unas hojas de espinacas tiernas <input type="checkbox"/> 8 cucharadas de aceite de oliva <input type="checkbox"/> 3 cucharadas de vinagre de Módena <input type="checkbox"/> sal <input type="checkbox"/> pimienta Albóndigas de pavo con salsa de yogur 4 - 6 35 min <input type="checkbox"/> 1 Cubito Caldo MAGGI Salsa: <input type="checkbox"/> 1 yogur natural NESTLÉ <input type="checkbox"/> 600 g de pechuga de pavo picada <input type="checkbox"/> 200 g de cebollitas tiernas <input type="checkbox"/> 1 manojo cilantro fresco <input type="checkbox"/> 1 cucharada aceite oliva <input type="checkbox"/> 1 cucharada de curry <input type="checkbox"/> pimienta <input type="checkbox"/> 1 pizza de curry <input type="checkbox"/> zumo 1/2 limón <input type="checkbox"/> sal Fruta del tiempo variada 1 0 min <input type="checkbox"/> 1 pieza fruta del tiempo	Ensalada de manzanas y nueces 1 5 min <input type="checkbox"/> 2 yogures naturales NESTLÉ <input type="checkbox"/> 300 g de lechuga <input type="checkbox"/> 300 g de endibias <input type="checkbox"/> 100 g de nueces <input type="checkbox"/> 400 g de manzanas rojas <input type="checkbox"/> 400 g de manzanas verdes <input type="checkbox"/> 1 huevo <input type="checkbox"/> 1 limón <input type="checkbox"/> 6 cucharadas de aceite de oliva <input type="checkbox"/> sal <input type="checkbox"/> pimienta (sin gluten) Hamburguesas de pescado 4 - 6 30 min <input type="checkbox"/> 200 g de Tomate frito estilo casero SOLIS 0%, 400 g (4 rodajas) de merluza <input type="checkbox"/> 60 ml (4 cucharadas) de Leche evaporada para cocinar IDEAL <input type="checkbox"/> 4 quesitos (70 g) <input type="checkbox"/> 1 rebanada de miga de pan de molde <input type="checkbox"/> 1 huevo <input type="checkbox"/> perejil <input type="checkbox"/> harina <input type="checkbox"/> pan rallado <input type="checkbox"/> 4 cucharadas de aceite de oliva <input type="checkbox"/> una pizza de sal Carpaccio de piña con virutas de chocolate 8 15 min <input type="checkbox"/> 100 g (4 barritas) de Chocolate NESTLÉ Postres <input type="checkbox"/> 1 piña natural (1,8 kg) <input type="checkbox"/> 200 g de azúcar <input type="checkbox"/> pimienta de distintos colores <input type="checkbox"/> hebras de azafrán	Ensalada variada a tu gusto 1 5 min <input type="checkbox"/> ensalada a tu gusto Lasaña vegetal 4 - 6 45 min <input type="checkbox"/> 160 g (8 cucharadas) de Tomate frito estilo casero SOLIS <input type="checkbox"/> 250 ml de Leche evaporada para cocinar IDEAL <input type="checkbox"/> 6 láminas de lasaña precocida <input type="checkbox"/> 200 g de calabacín <input type="checkbox"/> 200 g de berenjena <input type="checkbox"/> 90 g de pimiento rojo <input type="checkbox"/> 50 g de pimiento verde <input type="checkbox"/> 400 g (8 unidades) de mazorcas baby de maíz <input type="checkbox"/> 250 g de queso fresco tipo quark <input type="checkbox"/> 100 g de queso rallado <input type="checkbox"/> 4 cucharadas de aceite <input type="checkbox"/> orégano <input type="checkbox"/> sal <input type="checkbox"/> pimienta <input type="checkbox"/> nuez moscada Fruta del tiempo variada 1 0 min <input type="checkbox"/> 1 pieza fruta del tiempo



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>Pollo a las finas hierbas con pimientos asados</p> <p>4 53 min</p> <p><input type="checkbox"/> 1 sobre de Jugoso a la Sartén Finas Hierbas MAGGI</p> <p><input type="checkbox"/> 360 g de pimiento rojo</p> <p><input type="checkbox"/> 100 g de pimiento amarillo</p> <p><input type="checkbox"/> 800 g de pechugas de pollo</p> <p><input type="checkbox"/> 50 g de queso manchego seco</p> <p><input type="checkbox"/> 50 g de piñones tostados</p> <p><input type="checkbox"/> 3 cucharadas de aceite de oliva</p> <p><input type="checkbox"/> 1 cucharadita de perejil fresco picado</p> <p><input type="checkbox"/> sal</p> <p><input type="checkbox"/> pimienta</p> <p>Yogur natural</p> <p>1 0 min</p> <p><input type="checkbox"/> 1 yogur natural Nestlé</p>	<p>Borchetas de verduras con salsa de yogur</p> <p>2-4 30 min</p> <p><input type="checkbox"/> 1 Yogur natural NESTLÉ</p> <p><input type="checkbox"/> 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra</p> <p><input type="checkbox"/> 200 g (1 ud) de berenjena</p> <p><input type="checkbox"/> 200 g de calabacín</p> <p><input type="checkbox"/> 80 g (8 uds) de cebollitas perla</p> <p><input type="checkbox"/> 120 g (8 uds) de champiñones</p> <p><input type="checkbox"/> 180 g de pimiento rojo</p> <p><input type="checkbox"/> 100 g de pimiento verde</p> <p><input type="checkbox"/> 100 g de cebolla</p> <p><input type="checkbox"/> 150 g de puerro</p> <p><input type="checkbox"/> perejil</p> <p><input type="checkbox"/> orégano</p> <p><input type="checkbox"/> tomillo</p> <p><input type="checkbox"/> sal</p> <p><input type="checkbox"/> pimienta</p> <p>Pescado a la plancha con salsa de verduras</p> <p>4 15 min</p> <p><input type="checkbox"/> 1 lata (100 g) de Tomate frito estilo casero SOLÍS</p> <p><input type="checkbox"/> 1 Cubito MAGGI</p> <p><input type="checkbox"/> 600 g (4 rodajas gruesas) de pescado blanco</p> <p><input type="checkbox"/> 180 g de pimiento verde</p> <p><input type="checkbox"/> 300 g de cebollitas tiernas</p> <p><input type="checkbox"/> orégano</p> <p><input type="checkbox"/> tomillo</p> <p><input type="checkbox"/> aceite de oliva</p> <p><input type="checkbox"/> pimienta</p> <p>Yogur natural</p> <p>1 0 min</p> <p><input type="checkbox"/> 1 yogur natural Nestlé</p>	<p>Crema de espárragos casera</p> <p>4 35 min</p> <p><input type="checkbox"/> 196 ml (1 brik peq.) de Leche evaporada para cocinar IDEAL</p> <p><input type="checkbox"/> 400 g de espárragos verdes</p> <p><input type="checkbox"/> 40 g de mantequilla</p> <p><input type="checkbox"/> 600 ml de agua</p> <p><input type="checkbox"/> 200 g de patata</p> <p><input type="checkbox"/> sal</p> <p><input type="checkbox"/> pimienta</p> <p>Tortilla de espinacas y queso fresco</p> <p>2 15 min</p> <p><input type="checkbox"/> 80 ml (4 cucharadas) de Leche evaporada para cocinar IDEAL</p> <p><input type="checkbox"/> 2 cucharadas de aceite de oliva</p> <p><input type="checkbox"/> 100 g de espinacas baby</p> <p><input type="checkbox"/> 50 g de requesón</p> <p><input type="checkbox"/> 3 huevos</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>Filete de ternera a la plancha con ensalada</p> <p>4-6 30 min</p> <p><input type="checkbox"/> 120 g (1 filete) de ternera</p> <p><input type="checkbox"/> 80 g de lechuga</p> <p><input type="checkbox"/> 50 g de tomate</p> <p><input type="checkbox"/> 40 g de cebolla</p> <p><input type="checkbox"/> 30 g de zanahoria</p> <p>Fruta del tiempo variada</p> <p>1 0 min</p> <p><input type="checkbox"/> 1 pieza fruta del tiempo</p>	<p>Verduras con azafrán y curry</p> <p>4-6 30 min</p> <p><input type="checkbox"/> 392 ml (2 brik peq.) de Leche evaporada para cocinar IDEAL</p> <p><input type="checkbox"/> 1 Cubito MAGGI</p> <p><input type="checkbox"/> 450 g de endibias</p> <p><input type="checkbox"/> 200 g de zanahoria</p> <p><input type="checkbox"/> 100 g de cebolleta</p> <p><input type="checkbox"/> 200 g (½) coliflor</p> <p><input type="checkbox"/> ½ limón</p> <p><input type="checkbox"/> 100 g de judías verdes</p> <p><input type="checkbox"/> 50 g de pasas de Corinto</p> <p><input type="checkbox"/> hebras azafrán</p> <p><input type="checkbox"/> curry polvo</p> <p><input type="checkbox"/> cebollino</p> <p><input type="checkbox"/> 2 cucharadas de aceite de oliva</p> <p><input type="checkbox"/> sal</p> <p><input type="checkbox"/> pimienta</p> <p>Merluza cn salsa ligera de verduras</p> <p>4 40 min</p> <p><input type="checkbox"/> 200 g de Tomate frito estilo casero SOLÍS</p> <p><input type="checkbox"/> ½ pastilla de Caldo de verduras MAGGI</p> <p><input type="checkbox"/> 600 g (4 rodajas) de merluza</p> <p><input type="checkbox"/> 100 g de cebolla</p> <p><input type="checkbox"/> 50 g de zanahoria</p> <p><input type="checkbox"/> 100 g de calabacín</p> <p><input type="checkbox"/> 50 g de pimiento verde</p> <p><input type="checkbox"/> 15 g (1 ramita) de apio</p> <p><input type="checkbox"/> 150 ml de agua</p> <p><input type="checkbox"/> aceite</p> <p><input type="checkbox"/> sal</p> <p><input type="checkbox"/> pimienta (sin gluten)</p> <p>Manzanas asadas con canela</p> <p>1 5 min</p> <p><input type="checkbox"/> 1 manzana (200 g)</p>	<p>Pizza de espinacas con champiñones y jamón</p> <p>4-6 55 min</p> <p><input type="checkbox"/> 1 Masa para pizza Tradizionale BUITONI</p> <p><input type="checkbox"/> 25 g de jamón cocido</p> <p><input type="checkbox"/> 100 g de champiñones laminados</p> <p><input type="checkbox"/> 150 g de espinacas</p> <p><input type="checkbox"/> 25 g de queso gruyer</p> <p><input type="checkbox"/> 200 g de cebolla</p> <p><input type="checkbox"/> 2 cucharadas de aceite de oliva</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>Yogur natural</p> <p>1 0 min</p> <p><input type="checkbox"/> 1 yogur natural Nestlé</p>	<p>Crema de alubias con setas</p> <p>4 55 min</p> <p><input type="checkbox"/> 1 pastilla Caldo pollo MAGGI</p> <p><input type="checkbox"/> 500 g de calabaza</p> <p><input type="checkbox"/> 400 g de alubias blancas cocidas</p> <p><input type="checkbox"/> 200 g de rebozuelos</p> <p><input type="checkbox"/> 200 g de cebolla</p> <p><input type="checkbox"/> 150 g de puerro</p> <p><input type="checkbox"/> 1 diente ajo</p> <p><input type="checkbox"/> 1 ramito de perejil</p> <p><input type="checkbox"/> aceite</p> <p><input type="checkbox"/> sal</p> <p><input type="checkbox"/> pimienta negra molida</p> <p>Tortilla de tomate y albahaca</p> <p>2 10 min</p> <p><input type="checkbox"/> 60 g (3 cucharadas) de Tomate frito SOLÍS</p> <p><input type="checkbox"/> 60 ml (3 cucharadas) de Leche evaporada para cocinar IDEAL</p> <p><input type="checkbox"/> 3 huevos</p> <p><input type="checkbox"/> 200 g de tomate maduro</p> <p><input type="checkbox"/> unas hojas de albahaca fresca</p> <p><input type="checkbox"/> 2 cucharadas de aceite de oliva</p> <p><input type="checkbox"/> sal</p> <p><input type="checkbox"/> pimienta (sin gluten)</p> <p>Fruta del tiempo variada</p> <p>1 0 min</p> <p><input type="checkbox"/> 1 pieza fruta del tiempo</p>

