



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<p>Ensalada de lentejas con arroz</p> <p> 4 - 6 20 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <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 alcarraras <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: <ul style="list-style-type: none"> <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 <p>Flan de naranja</p> <p> 6 - 8 50 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1 lata peq. (370 g) de Leche condensada LA LECHERA <input type="checkbox"/> 250 ml de zumo de naranja (2 naranjas) <input type="checkbox"/> 3 huevos <input type="checkbox"/> 80 ml de caramelo líquido 	<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>Albóndigas vegetarianas con salsa de mostaza y miel</p> <p> 4 15 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <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 <p>Macedonia de fruta</p> <p> 1 0 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <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 	<p>Patatas con calamares</p> <p> 4 - 6 20 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <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 <p>Yogur natural</p> <p> 1 0 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1 yogur natural Nestlé 	<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>Ravioli a la carbonara ligera</p> <p> 2 - 3 10 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <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 <p>Yogur natural</p> <p> 1 0 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1 yogur natural Nestlé 	<p>Ensalada de invierno con un toque de patatas</p> <p> 4 - 6 5 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <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"/> 15 g de queso parmesano rallado <input type="checkbox"/> sal <input type="checkbox"/> pimienta <p>Albóndigas de pavo con salsa de yogur</p> <p> 4 - 6 35 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1 Cubito Caldo MAGGI Salsa: <ul style="list-style-type: none"> <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 <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>Ensalada de manzanas y nueces</p> <p> 1 5 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <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) <p>Hamburguesas de pescado</p> <p> 4 - 6 30 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 200 g de Tomate frito estilo casero SOLIS 0% <input type="checkbox"/> 60 ml (4 cucharadas) de Leche evaporada para cocinar IDEAL <input type="checkbox"/> 400 g (4 rodajas) de merluza <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 <p>Carpaccio de piña con virutas de chocolate</p> <p> 8 15 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <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 	<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>Lasaña vegetal</p> <p> 4 - 6 45 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <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 <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



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"/> 800 g de pechugas de pollo <input type="checkbox"/> 360 g de pimiento rojo <input type="checkbox"/> 100 g de pimiento amarillo <input type="checkbox"/> 50 g de queso manchego seco <input type="checkbox"/> 50 g de piñones tostados <input type="checkbox"/> 5 cucharadas de aceite de oliva <input type="checkbox"/> 1 cucharadita de perejil fresco picado <input type="checkbox"/> Finas hierbas (Perejil, romero, tomillo...) <input type="checkbox"/> sal <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 <input type="checkbox"/> 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra <input type="checkbox"/> 200 g (1 ud) de berenjena <input type="checkbox"/> 200 g de calabacín <input type="checkbox"/> 80 g (8 uds) de cebollitas perla <input type="checkbox"/> 120 g (8 uds) de champiñones <input type="checkbox"/> 180 g de pimiento rojo <input type="checkbox"/> 100 g de pimiento verde <input type="checkbox"/> 100 g de cebolla <input type="checkbox"/> 150 g de puerro <input type="checkbox"/> perejil <input type="checkbox"/> orégano <input type="checkbox"/> tomillo <input type="checkbox"/> sal <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 SOLIS <input type="checkbox"/> 1 Cubito MAGGI <input type="checkbox"/> 600 g (4 rodajas gruesas) de pescado blanco <input type="checkbox"/> 180 g de pimiento verde <input type="checkbox"/> 300 g de cebollitas tiernas <input type="checkbox"/> orégano <input type="checkbox"/> tomillo <input type="checkbox"/> aceite de oliva <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 <input type="checkbox"/> 400 g de espárragos verdes <input type="checkbox"/> 40 g de mantequilla <input type="checkbox"/> 600 ml de agua <input type="checkbox"/> 200 g de patata <input type="checkbox"/> sal <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 <input type="checkbox"/> 2 cucharadas de aceite de oliva <input type="checkbox"/> 100 g de espinacas baby <input type="checkbox"/> 50 g de requesón <input type="checkbox"/> 3 huevos <input type="checkbox"/> sal <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 <input type="checkbox"/> 80 g de lechuga <input type="checkbox"/> 50 g de tomate <input type="checkbox"/> 40 g de cebolla <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 <input type="checkbox"/> 1 Cubito MAGGI <input type="checkbox"/> 450 g de endibias <input type="checkbox"/> 200 g de zanahoria <input type="checkbox"/> 100 g de cebolleta <input type="checkbox"/> 200 g (½) coliflor <input type="checkbox"/> ½ limón <input type="checkbox"/> 100 g de judías verdes <input type="checkbox"/> 50 g de pasas de Corinto <input type="checkbox"/> hebras azafrán <input type="checkbox"/> curry polvo <input type="checkbox"/> cebollino <input type="checkbox"/> 2 cucharadas de aceite de oliva <input type="checkbox"/> sal <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 SOLIS <input type="checkbox"/> ½ pastilla de Caldo de verduras MAGGI <input type="checkbox"/> 600 g (4 rodajas) de merluza <input type="checkbox"/> 100 g de cebolla <input type="checkbox"/> 50 g de zanahoria <input type="checkbox"/> 100 g de calabacín <input type="checkbox"/> 50 g de pimiento verde <input type="checkbox"/> 15 g (1 ramita) de apio <input type="checkbox"/> 150 ml de agua <input type="checkbox"/> aceite <input type="checkbox"/> sal <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>Ensalada variada a tu gusto</p> <p>1 5 min</p> <p><input type="checkbox"/> ensalada a tu gusto</p> <p>Pizza de espinacas con champiñones y jamón</p> <p>4-6 55 min</p> <p><input type="checkbox"/> Masa para Pizza Finissima Redonda BUITONI <input type="checkbox"/> 25 g de jamón cocido <input type="checkbox"/> 100 g de champiñones laminados <input type="checkbox"/> 150 g de espinacas <input type="checkbox"/> 25 g de queso gruyere <input type="checkbox"/> 200 g de cebolla <input type="checkbox"/> 2 cucharadas de aceite de oliva <input type="checkbox"/> sal</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 <input type="checkbox"/> 500 g de calabaza <input type="checkbox"/> 400 g de alubias blancas cocidas <input type="checkbox"/> 200 g de rebozuelos <input type="checkbox"/> 200 g de cebolla <input type="checkbox"/> 150 g de puerro <input type="checkbox"/> 1 diente ajo <input type="checkbox"/> 1 ramito de perejil <input type="checkbox"/> aceite <input type="checkbox"/> sal <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 SOLIS <input type="checkbox"/> 60 ml (3 cucharadas) de Leche evaporada para cocinar IDEAL <input type="checkbox"/> 3 huevos <input type="checkbox"/> 200 g de tomate maduro <input type="checkbox"/> unas hojas de albahaca fresca <input type="checkbox"/> 2 cucharadas de aceite de oliva <input type="checkbox"/> sal <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>

