



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<p>Lentejas con verduras</p> <p> 1 - 2 10 min</p> <p><input type="checkbox"/> 1 lata de Lentejas con verduras LITORAL</p>	<p>Verduras a la griega</p> <p> 4 - 6 30 min</p> <p><input type="checkbox"/> 200 g de Tomate frito estilo casero SOLIS</p> <p><input type="checkbox"/> 1 pastilla de Caldo de Verduras MAGGI</p> <p><input type="checkbox"/> 400 g de champiñones</p> <p><input type="checkbox"/> 375 g de zanahorias</p> <p><input type="checkbox"/> 200 g (1 manojo) de espárragos verdes</p> <p><input type="checkbox"/> 300 g de cebollitas tiernas</p> <p><input type="checkbox"/> 200 g de brócoli</p> <p><input type="checkbox"/> 45 g (3 ramas) de apio tierno</p> <p><input type="checkbox"/> 200 ml (1 vaso) de vino blanco</p> <p><input type="checkbox"/> 1 cucharada de pimienta negra en grano</p> <p><input type="checkbox"/> 3 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>Ensalada de patatas con harissa y caballa</p> <p> 4 10 min</p> <p><input type="checkbox"/> 100 ml de Leche evaporada para cocinar IDEAL</p> <p><input type="checkbox"/> 800 g de patatas hervidas</p> <p><input type="checkbox"/> 400 g de tomates maduros</p> <p><input type="checkbox"/> 400 g de cebolla morada</p> <p><input type="checkbox"/> 1 lata (200 g) de Filetes de caballa al natural</p> <p><input type="checkbox"/> 1 cucharada de harissa</p> <p><input type="checkbox"/> el zumo de ½ limón</p> <p><input type="checkbox"/> unos brotes de rúcula</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>Ensalada de tofu y calabacín a la plancha</p> <p> 4 23 min</p> <p><input type="checkbox"/> 150 g de ensalada mézclum (cogollos de lechuga, canónigos, rúcula)</p> <p><input type="checkbox"/> 200 g de calabacín</p> <p><input type="checkbox"/> 100 g de tomates cherry</p> <p><input type="checkbox"/> 200 g de tofu ahumado</p> <p><input type="checkbox"/> 100 g de cebolla tierna</p> <p><input type="checkbox"/> 2 limones (sólo uno para la marinada)</p> <p>Para la marinada:</p> <p><input type="checkbox"/> 6 cucharadas de Jugo MAGGI</p> <p><input type="checkbox"/> 6 cucharadas de aceite de oliva</p> <p><input type="checkbox"/> una pizca de pimentón picante</p> <p><input type="checkbox"/> 3 ramitas de perejil fresco</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>Salmón marinado a la indiana</p> <p> 4 30 min</p> <p><input type="checkbox"/> 2 cucharadas de Jugo MAGGI</p> <p><input type="checkbox"/> 500 g (4 lomos) de salmón fresco</p> <p><input type="checkbox"/> el zumo de ½ lima</p> <p><input type="checkbox"/> 1 cucharadita de curry</p> <p><input type="checkbox"/> 1 cm de jengibre</p> <p><input type="checkbox"/> 1 diente de ajo</p>	<p>Tortilla de patatas y bacalao</p> <p> 6 - 8 45 min</p> <p><input type="checkbox"/> 100 ml (½ vaso) de Leche evaporada para cocinar IDEAL</p> <p><input type="checkbox"/> 150 g de bacalao desalado</p> <p><input type="checkbox"/> 800 g de patatas</p> <p><input type="checkbox"/> 100 g de queso parmesano rallado</p> <p><input type="checkbox"/> 2 huevos</p> <p><input type="checkbox"/> 100 ml (½ vaso) de aceite de oliva</p> <p><input type="checkbox"/> sal</p> <p><input type="checkbox"/> pimienta blanca</p>	<p>Crema de legumbres y patata</p> <p> 4 - 6 40 min</p> <p><input type="checkbox"/> 196 ml (1 brick pequeño) de Leche evaporada para cocinar IDEAL</p> <p><input type="checkbox"/> 600 g de patatas</p> <p><input type="checkbox"/> 250 g de alubias blancas cocidas</p> <p><input type="checkbox"/> 250 g de garbanzos cocidos</p> <p><input type="checkbox"/> 100 g de beicon</p> <p><input type="checkbox"/> 450 g de puerros</p> <p><input type="checkbox"/> 300 g de zanahoria</p> <p><input type="checkbox"/> 15 g (1 tronco) de apio</p> <p><input type="checkbox"/> 1 cucharada de aceite de oliva</p> <p><input type="checkbox"/> sal</p>	<p>Brochetas de frutas de otoño a la canela</p> <p> 4 40 min</p> <p><input type="checkbox"/> 40 g de Chocolate NESTLÉ Postres Negro</p> <p><input type="checkbox"/> 200 g de pera</p> <p><input type="checkbox"/> 100 g de manzana</p> <p><input type="checkbox"/> 160 g de higos</p> <p><input type="checkbox"/> 200 ml de zumo de manzana</p> <p><input type="checkbox"/> 1 cucharadita de canela en polvo</p> <p><input type="checkbox"/> 10 ml (1 cucharada) de nata para montar</p> <p><input type="checkbox"/> 15 g (1 cucharada) de almendras molidas</p>	<p>Bistec de ternera con fritos de patata y verduras</p> <p> 4 30 min</p> <p><input type="checkbox"/> 1 Cubito MAGGI</p> <p><input type="checkbox"/> 500 g de bistec de ternera (4 unidades)</p> <p><input type="checkbox"/> 800 g de patatas</p> <p><input type="checkbox"/> 250 g de judías verdes</p> <p><input type="checkbox"/> 250 g de zanahoria</p> <p><input type="checkbox"/> 15 g (1 corazón) de apio</p> <p><input type="checkbox"/> cebollino</p> <p><input type="checkbox"/> 4 cucharadas de aceite oliva</p> <p><input type="checkbox"/> pimienta</p>	<p>Dorada con salsa de setas y verduras</p> <p> 2 - 3 30 min</p> <p><input type="checkbox"/> 140 g de Salsa 4 quesos</p> <p><input type="checkbox"/> 1 dorada (500 g en 2 filetes)</p> <p><input type="checkbox"/> 180 g de pimiento amarillo</p> <p><input type="checkbox"/> 150 g (unos 10) de tomates cherry</p> <p><input type="checkbox"/> 200 g de berenjena</p> <p><input type="checkbox"/> 200 g de calabacín</p> <p><input type="checkbox"/> 1 diente de ajo</p> <p><input type="checkbox"/> perejil</p> <p><input type="checkbox"/> tomillo</p> <p><input type="checkbox"/> 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra</p>	<p>Salteado de bacalao y pasta</p> <p> 4 40 min</p> <p><input type="checkbox"/> 250 g de Pasta fresca rellena Tortelloni de verduras</p> <p><input type="checkbox"/> 200 g de bacalao desalado</p> <p><input type="checkbox"/> 360 g (2 unidades) de pimiento rojo</p> <p><input type="checkbox"/> 2 dientes ajo</p> <p><input type="checkbox"/> 1/2 guindilla</p> <p><input type="checkbox"/> aceite de oliva</p>
<p>Fruta del tiempo variada</p> <p> 1 0 min</p> <p><input type="checkbox"/> 1 pieza fruta del tiempo</p>	<p>Yogur natural</p> <p> 1 0 min</p> <p><input type="checkbox"/> 1 yogur natural Nestlé</p>	<p>Yogur natural</p> <p> 1 0 min</p> <p><input type="checkbox"/> 1 yogur natural Nestlé</p>	<p>Fruta del tiempo variada</p> <p> 1 0 min</p> <p><input type="checkbox"/> 1 pieza fruta del tiempo</p>	<p>Fruta del tiempo variada</p> <p> 1 0 min</p> <p><input type="checkbox"/> 1 pieza fruta del tiempo</p>	<p>Fondue de caramelo con frutas</p> <p> 8 - 10 5 min</p> <p><input type="checkbox"/> 397 g (1 bote) de Dulce de Leche LA LECHERA</p> <p><input type="checkbox"/> frutas (plátanos, fresas, piña...)</p>	<p>Fruta del tiempo variada</p> <p> 1 0 min</p> <p><input type="checkbox"/> 1 pieza fruta del tiempo</p>



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<p>Crema de calabacín y queso fresco</p> <p>👤 4 - 6 🕒 45 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"/> 200 g de cebolla <input type="checkbox"/> 600 g de calabacín <input type="checkbox"/> 200 g de patatas <input type="checkbox"/> 100 g de queso fresco <input type="checkbox"/> 2 cucharadas de aceite de oliva <input type="checkbox"/> 300 ml de agua <input type="checkbox"/> pimienta negra molida <input type="checkbox"/> sal 	<p>Ensalada César con pollo a la plancha</p> <p>👤 4 🕒 45 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 100 ml de Leche evaporada para cocinar IDEAL <input type="checkbox"/> 1,2 kg de pechugas de pollo <input type="checkbox"/> 300 g de lechuga romana <input type="checkbox"/> 4 huevos <input type="checkbox"/> 50 g de pan <input type="checkbox"/> 40 g de queso parmesano <input type="checkbox"/> 40 ml (2 cucharadas) de zumo de limón <input type="checkbox"/> 2 cucharadas de aceite de oliva <input type="checkbox"/> 10 tallos de cebollino <input type="checkbox"/> Hierbas provenzales <input type="checkbox"/> sal <input type="checkbox"/> pimienta 	<p>Verduras al vapor con mayonesa Ideal</p> <p>👤 4 🕒 10 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 100 ml (½ vaso) Leche evaporada para cocinar IDEAL <input type="checkbox"/> 250 ml de aceite oliva <input type="checkbox"/> 400 g de espárragos verdes <input type="checkbox"/> 250 g (1 manojo) de zanahorias baby <input type="checkbox"/> 400 g de calabacín <input type="checkbox"/> perejil fresco <input type="checkbox"/> cebollinos frescos <input type="checkbox"/> sal gruesa 	<p>Ensalada de bocaditos braseados con lentejas, judías verdes, tomates cherry, olivas y queso feta</p> <p>👤 3 - 4 🕒 15 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1 barqueta de Bocaditos GARDEN GOURMET <input type="checkbox"/> 250 g de tomates cherry <input type="checkbox"/> 200 g de judías verdes <input type="checkbox"/> 300 g de lentejas cocidas <input type="checkbox"/> 20 g de aceitunas negras <input type="checkbox"/> 75 g de queso feta <input type="checkbox"/> ½ limón <input type="checkbox"/> 2 cucharadas de pipas peladas <input type="checkbox"/> 4 cucharadas de aceite de oliva + 1 más <input type="checkbox"/> sal <input type="checkbox"/> pimienta 	<p>Estofado de sepia con alcachofas</p> <p>👤 4 🕒 45 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 200 g de Tomate frito estilo casero SOLIS <input type="checkbox"/> 500 g de sepia <input type="checkbox"/> 300 g de alcachofas <input type="checkbox"/> 1 kg (4 unidades) de patatas <input type="checkbox"/> 400 g (2 unidades) de cebolla <input type="checkbox"/> 90 g de pimienta roja <input type="checkbox"/> 3 dientes ajo <input type="checkbox"/> 1 ramita de perejil <input type="checkbox"/> 1 rebanada de pan <input type="checkbox"/> 25 g de almendras tostadas <input type="checkbox"/> 3 cucharadas de aceite de oliva <input type="checkbox"/> sal 	<p>Crema de zanahoria y jengibre</p> <p>👤 4 🕒 35 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 de Caldo de verduras MAGGI <input type="checkbox"/> 500 g de zanahoria <input type="checkbox"/> 200 g de cebolla <input type="checkbox"/> 200 g de patata <input type="checkbox"/> 1 cm de jengibre fresco rallado <input type="checkbox"/> 2 cucharadas de aceite de oliva <input type="checkbox"/> sal 	<p>Ensalada de berenjenas y pesto con queso de cabra</p> <p>👤 4 🕒 20 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 810 g de berenjenas <input type="checkbox"/> 140 g de salsa pesto <input type="checkbox"/> 40 g (4 rodajas) de queso de cabra <input type="checkbox"/> 4 cucharadas de aceite de oliva (con spray) <input type="checkbox"/> 10 g (1 cucharada) de piñones <input type="checkbox"/> unas hojas de brotes de rúcula
<p>Rollitos de verdura - spice rolls</p> <p>👤 2 - 4 🕒 15 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 100 ml de Leche evaporada para cocinar IDEAL <input type="checkbox"/> Jugo MAGGI <input type="checkbox"/> 115 g de puré de patatas en copos <input type="checkbox"/> 80 g de jamón cocido <input type="checkbox"/> 250 ml de leche <input type="checkbox"/> 100 g de queso rallado <input type="checkbox"/> 200 g de zanahoria <input type="checkbox"/> 100 g de calabacín <input type="checkbox"/> 180 g de pimienta roja <input type="checkbox"/> 200 g de cebolla <input type="checkbox"/> aceite <input type="checkbox"/> sal <input type="checkbox"/> curry 	<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>Pimientos de piquillo rellenos de Vuna</p> <p>👤 8 🕒 30 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 175 g de Vuna GARDEN GOURMET <input type="checkbox"/> 16 rebanadas de pan tostado <input type="checkbox"/> 240 g de pimiento de piquillo (16 unidades) <input type="checkbox"/> 70 g de queso vegano cremoso para untar <input type="checkbox"/> 50 g de pepinillos <input type="checkbox"/> 50 g de cebolla morada 	<p>Yogur natural</p> <p>👤 1 🕒 0 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1 yogur natural Nestlé 	<p>Natillas a la naranja</p> <p>👤 4 - 6 🕒 30 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 160 g (8 cucharadas) de Leche condensada LA LECHERA <input type="checkbox"/> 1 cucharada de maicena <input type="checkbox"/> 4 yemas de huevo <input type="checkbox"/> 1 naranja <input type="checkbox"/> piel naranja confitada 	<p>Tortilla de jamón y espinacas frescas</p> <p>👤 4 🕒 20 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 4 cucharaditas de Jugo MAGGI <input type="checkbox"/> 8 huevos <input type="checkbox"/> 120 g de jamón cocido en dados <input type="checkbox"/> 80 g de espinacas frescas mini <input type="checkbox"/> 200 g de cebolla tierna <input type="checkbox"/> 5 cucharadas de aceite de oliva virgen extra 	<p>Medallones de pavo con olivas</p> <p>👤 2 - 4 🕒 40 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 150 g de pechuga de pavo <input type="checkbox"/> 350 g (1 bote) de Tomate frito estilo casero SOLIS 0% <input type="checkbox"/> 200 g de aceitunas negras <input type="checkbox"/> 150 ml de vino blanco <input type="checkbox"/> ½ limón <input type="checkbox"/> 2 cucharadas de aceite de oliva <input type="checkbox"/> orégano <input type="checkbox"/> pimienta <input type="checkbox"/> sal
<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>Ensalada de frutas con especias</p> <p>👤 4 - 6 🕒 10 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 180 g (6 cucharadas) de Leche condensada LA LECHERA <input type="checkbox"/> 320 g de plátanos, 200 g de kiwis <input type="checkbox"/> 200 g (2 rodajas) de piña (en su defecto, pera, manzana) <input type="checkbox"/> 140 g de fresones <input type="checkbox"/> 1 cucharadita de canela en polvo <input type="checkbox"/> 1 pulpa de una vaina de vainilla <input type="checkbox"/> 1 trozo de raíz de jengibre <input type="checkbox"/> un chorrito de ron <input type="checkbox"/> 1 limón 	<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

