



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<p><b>Garbanzos con espinacas</b></p> <p> 1-2    10 min</p> <p><input type="checkbox"/> 1 lata de Garbanzos con espinacas LITORAL</p>	<p><b>Ensalada de bocaditos con quinoa y mango</b></p> <p> 2    31 min</p> <p><input type="checkbox"/> 1 barqueta de Bocaditos GARDEN GOURMET</p> <p><input type="checkbox"/> 40 g de canónigos</p> <p><input type="checkbox"/> 100 g de mango</p> <p><input type="checkbox"/> 100 g de quinoa tricolor</p> <p><input type="checkbox"/> 40 g de rabanitos</p> <p><input type="checkbox"/> 150 g de aguacate</p> <p><input type="checkbox"/> 2 cucharadas de aceite de oliva</p> <p><input type="checkbox"/> 1 lima + zumo de lima + ralladura</p> <p><input type="checkbox"/> pimienta negra molida</p> <p><input type="checkbox"/> sal</p>	<p><b>Patatas estofadas con lentejas al curry</b></p> <p> 4-6    20 min</p> <p><input type="checkbox"/> 80 g (4 cucharadas) de Tomate frito SOLÍS</p> <p><input type="checkbox"/> 1 pastilla de Caldo de Verduras MAGGI</p> <p><input type="checkbox"/> 500 g de patata</p> <p><input type="checkbox"/> 300 g de lentejas cocidas</p> <p><input type="checkbox"/> 200 g de cebolla</p> <p><input type="checkbox"/> curry</p> <p><input type="checkbox"/> unas hojas de cilantro fresco</p> <p><input type="checkbox"/> 2 cucharadas de aceite de oliva</p> <p><input type="checkbox"/> pimienta</p>	<p><b>Ensalada variada a tu gusto</b></p> <p><input type="checkbox"/> ensalada a tu gusto</p>	<p><b>Ensalada de alubias con judías verdes, rape y gambas</b></p> <p> 4    35 min</p> <p><input type="checkbox"/> 200 g de judías verdes</p> <p><input type="checkbox"/> 250 g (2 rodajas gruesas) de rape</p> <p><input type="checkbox"/> 60 g de gambas</p> <p><input type="checkbox"/> 200 g de lechuga</p> <p><input type="checkbox"/> aceite</p> <p><input type="checkbox"/> sal</p> <p>Salsa:</p> <p><input type="checkbox"/> 80 ml (4 cucharadas) de Leche evaporada para cocinar IDEAL</p> <p><input type="checkbox"/> 8 cucharadas de aceite oliva</p> <p><input type="checkbox"/> 2 cucharadas de vinagre de Jerez</p> <p><input type="checkbox"/> 90 g de pimienta rojo asado</p> <p><input type="checkbox"/> 1 huevo duro</p> <p><input type="checkbox"/> sal</p> <p><input type="checkbox"/> pimienta (sin gluten)</p>	<p><b>Potaje de pescado y gnocchi</b></p> <p> 4-6    60 min</p> <p><input type="checkbox"/> 200 g de Tomate frito SOLÍS</p> <p><input type="checkbox"/> 500 g de escórpora</p> <p><input type="checkbox"/> 500 g de rape</p> <p><input type="checkbox"/> 200 g de gnocchis</p> <p><input type="checkbox"/> 200 g de cebolla</p> <p><input type="checkbox"/> 1 ñora</p> <p><input type="checkbox"/> 1 rebanada de pan</p> <p><input type="checkbox"/> 3 dientes ajo</p> <p><input type="checkbox"/> 10 g (1 cucharada) de avellanas tostadas</p> <p><input type="checkbox"/> 2 cucharadas de aceite de oliva</p> <p><input type="checkbox"/> sal</p> <p><input type="checkbox"/> perejil</p>	<p><b>Ensalada de tomates asados y mozzarella al aceite de ajo</b></p> <p> 4    25 min</p> <p><input type="checkbox"/> 2 ramitas de albahaca fresca</p> <p><input type="checkbox"/> 4 cucharadas de aceite de oliva</p> <p><input type="checkbox"/> 1 diente de ajo, pimienta</p> <p><input type="checkbox"/> 2 cucharadas de Jugo MAGGI</p> <p><input type="checkbox"/> 600 g de tomates de rama</p> <p><input type="checkbox"/> 150 g (10 unidades) de tomates cherry</p> <p><input type="checkbox"/> 250 g de mozzarella</p>
<p><b>Ensalada variada a tu gusto</b></p> <p> 1    5 min</p> <p><input type="checkbox"/> ensalada a tu gusto</p>	<p><b>Fruta del tiempo variada</b></p> <p> 1    0 min</p> <p><input type="checkbox"/> 1 pieza fruta del tiempo</p>	<p><b>Espárragos con salsa tártara ligera</b></p> <p> 4-6    20 min</p> <p><input type="checkbox"/> 400 g (2 manojos) de espárragos</p> <p><input type="checkbox"/> 40 g (2 cucharadas) de pepinillos picados</p> <p><input type="checkbox"/> 20 g (2 cucharadas) de cebollitas picadas</p> <p><input type="checkbox"/> 40 g (2 cucharadas) de alcaparras picadas</p> <p><input type="checkbox"/> 1 cucharada de perejil picado</p> <p>Mayonesa sin huevo:</p> <p><input type="checkbox"/> 150 ml de Leche evaporada para cocinar IDEAL</p> <p><input type="checkbox"/> 150 ml de aceite de oliva</p> <p><input type="checkbox"/> 150 ml de aceite de girasol</p> <p><input type="checkbox"/> 1 limón</p> <p><input type="checkbox"/> sal</p>	<p><b>Sardinias a las huevas con ravioli de manzana</b></p> <p> 4    20 min</p> <p><input type="checkbox"/> 1 pastilla de Caldo de Verduras MAGGI</p> <p><input type="checkbox"/> 250 g de pasta fresca rellena ravioli de manzana con cebolla caramelizada</p> <p><input type="checkbox"/> 960 g de sardinias limpias</p> <p><input type="checkbox"/> 200 g de cebolla</p> <p><input type="checkbox"/> 2 limones</p> <p><input type="checkbox"/> 2 cucharaditas de aceite</p> <p><input type="checkbox"/> 1 cucharada de hierbas frescas (menta fresca, perejil, salvia)</p> <p><input type="checkbox"/> pimienta</p>	<p><b>Flan ligero y fácil</b></p> <p> 1    0 min</p> <p><input type="checkbox"/> 4 Yogures naturales SVELTESSE</p> <p><input type="checkbox"/> 80 g (4 cucharadas) de Leche Condensada desnatada LA LECHERA</p> <p><input type="checkbox"/> 400 g de requesón</p> <p><input type="checkbox"/> 2 cucharadas (50 g) de maicena</p> <p><input type="checkbox"/> mantequilla para engrasar el molde</p>	<p><b>Ensalada variada a tu gusto</b></p> <p> 1    5 min</p> <p><input type="checkbox"/> ensalada a tu gusto</p>	<p><b>Hojaldré de pollo y manzana</b></p> <p> 6-8    60 min</p> <p><input type="checkbox"/> 2 masas de Hojaldré rectangular BUITONI</p> <p><input type="checkbox"/> 400 g de pechuga de pollo</p> <p><input type="checkbox"/> 400 g de manzana golden (2 unidades)</p> <p><input type="checkbox"/> 100 g de puerro (solo la parte blanca)</p> <p><input type="checkbox"/> 30 g de nueces picadas</p> <p><input type="checkbox"/> 100 g de queso emmental rallado</p> <p><input type="checkbox"/> 1 huevo batido para pincelar</p> <p><input type="checkbox"/> pimienta negra molida</p> <p><input type="checkbox"/> 3 cucharadas de aceite de oliva</p> <p><input type="checkbox"/> sal</p>
<p><b>Macedonia de fruta</b></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 fresones</p> <p><input type="checkbox"/> 80 ml zumo de naranja</p>		<p><b>Yogur natural</b></p> <p> 1    0 min</p> <p><input type="checkbox"/> 1 yogur natural Nestlé</p>	<p><b>Fruta del tiempo variada</b></p> <p> 1    0 min</p> <p><input type="checkbox"/> 1 pieza fruta del tiempo</p>		<p><b>Fruta del tiempo variada</b></p> <p> 1    0 min</p> <p><input type="checkbox"/> 1 pieza fruta del tiempo</p>	<p><b>Bavarois de chocolate blanco y mango</b></p> <p> 6-8    15 min</p> <p><input type="checkbox"/> 150 g de Chocolate Blanco NESTLÉ Postres</p> <p><input type="checkbox"/> 150 g de mango fresco</p> <p><input type="checkbox"/> 2 hojas de gelatina</p> <p><input type="checkbox"/> ralladura de medio limón</p> <p><input type="checkbox"/> 50 ml de leche</p> <p><input type="checkbox"/> 150 g de queso blanco cremoso para untar</p>



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<p><b>Crema de tomate y pimiento</b></p> <p>4 - 6   40 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 196 ml (1 brik peq.) de Leche evaporada para cocinar IDEAL</li> <li><input type="checkbox"/> 400 g de tomates maduros</li> <li><input type="checkbox"/> 400 g de pimiento rojo asado</li> <li><input type="checkbox"/> 200 g de cebolla</li> <li><input type="checkbox"/> 1 cucharadita de postre de pimentón picante</li> <li><input type="checkbox"/> 200 ml de agua</li> <li><input type="checkbox"/> 2 cucharadas de aceite de oliva</li> <li><input type="checkbox"/> sal</li> <li><input type="checkbox"/> pimienta</li> </ul>	<p><b>Crema de verduras</b></p> <p>4 - 6   15 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 196 ml (1 brik peq.) de Leche evaporada para cocinar IDEAL</li> <li><input type="checkbox"/> 1 pastilla de Caldo de Verduras MAGGI</li> <li><input type="checkbox"/> 200 g de calabacín</li> <li><input type="checkbox"/> 300 g de puerros (sólo la parte blanca)</li> <li><input type="checkbox"/> 100 g de zanahoria</li> <li><input type="checkbox"/> 125 g de hojas de espinacas limpias</li> <li><input type="checkbox"/> 2 cucharadas de aceite de oliva</li> <li><input type="checkbox"/> pimienta blanca</li> <li><input type="checkbox"/> 750 ml de agua</li> </ul>	<p><b>Ensalada variada a tu gusto</b></p> <p>1   5 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ensalada a tu gusto</li> </ul>	<p><b>Pollo relleno de champiñones y queso emmental</b></p> <p>4   35 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 1 cucharada de Jugo MAGGI</li> <li><input type="checkbox"/> 800 g de pechugas de pollo deshuesadas</li> <li><input type="checkbox"/> 100 g de champiñones</li> <li><input type="checkbox"/> 50 g de queso emmental rallado</li> <li><input type="checkbox"/> 4 cucharadas de aceite de oliva</li> <li><input type="checkbox"/> 180 g (12 unidades) de tomate cherry</li> <li><input type="checkbox"/> 80 g de rúcula</li> <li><input type="checkbox"/> Ajo en polvo</li> <li><input type="checkbox"/> Perejil seco</li> </ul>	<p><b>Ensalada variada a tu gusto</b></p> <p>1   5 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ensalada a tu gusto</li> </ul>	<p><b>Blanqueta de ternera con verduras</b></p> <p>4   45 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 100 ml (½ vaso) de Leche evaporada para cocinar IDEAL</li> <li><input type="checkbox"/> 1 pastilla de Caldo de Verduras MAGGI</li> <li><input type="checkbox"/> 400 g de carne de ternera para estofar</li> <li><input type="checkbox"/> 125 g de puntas de espárragos verdes</li> <li><input type="checkbox"/> 100 g de judías verdes</li> <li><input type="checkbox"/> 100 g de zanahorias</li> <li><input type="checkbox"/> 200 g de cebolla</li> <li><input type="checkbox"/> 2 yemas de huevo</li> <li><input type="checkbox"/> 2 clavos</li> <li><input type="checkbox"/> zumo de limón</li> <li><input type="checkbox"/> aceite de oliva</li> <li><input type="checkbox"/> sal</li> <li><input type="checkbox"/> pimienta</li> </ul>	<p><b>Ensalada variada a tu gusto</b></p> <p>1   5 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ensalada a tu gusto</li> </ul>
<p><b>Wraps con huevos revuelto, rúcula y tomate</b></p> <p>4   25 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 1 pastilla de Caldo de Verduras MAGGI</li> <li><input type="checkbox"/> 4 tortitas de trigo grandes</li> <li><input type="checkbox"/> 8 huevos</li> <li><input type="checkbox"/> 50 g de rúcula</li> <li><input type="checkbox"/> 300 g (unos 20) de tomate cherry</li> <li><input type="checkbox"/> 200 g de cebolla morada</li> <li><input type="checkbox"/> 100 g de queso blanco cremoso para untar</li> </ul>	<p><b>Salmón con limas y salsa de hierbas ligera</b></p> <p>4   20 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 100 ml (½ vaso) de Leche evaporada para cocinar IDEAL</li> <li><input type="checkbox"/> yogur natural NESTLÉ</li> <li><input type="checkbox"/> 2 cucharaditas de menta picada</li> <li><input type="checkbox"/> 1 cucharadita de cebollino</li> <li><input type="checkbox"/> 500 g (4 lomos) de salmón fresco</li> <li><input type="checkbox"/> 80 g de mermelada de lima</li> <li><input type="checkbox"/> 1 cucharada vinagre</li> <li><input type="checkbox"/> 1 cucharadita de jengibre</li> <li><input type="checkbox"/> 3 limas</li> <li><input type="checkbox"/> hojas de lechuga variadas</li> </ul>	<p><b>Huevos al plato con jamón en microondas</b></p> <p>4   10 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 4 huevos</li> <li><input type="checkbox"/> 200 g de salsa Napolitana</li> <li><input type="checkbox"/> 40 g de jamón cocido</li> <li><input type="checkbox"/> sal</li> </ul>	<p><b>Yogur de frutas desnatado</b></p> <p>1   0 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 1 yogur de frutas desnatado SVELTESSE</li> </ul>	<p><b>Tarta de quinoa y calabaza</b></p> <p>6   60 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 196 ml (1 brik peq.) de Leche evaporada para cocinar IDEAL</li> <li><input type="checkbox"/> 1 Masa de hojaldre redonda BUITONI</li> <li><input type="checkbox"/> 25 g (1 cucharada) de mantequilla</li> <li><input type="checkbox"/> 30 g de almendras molidas</li> <li><input type="checkbox"/> 150 g de quinoa</li> <li><input type="checkbox"/> 200 g de pulpa de calabaza</li> <li><input type="checkbox"/> 100 g (½) de calabacín</li> <li><input type="checkbox"/> 100 g de cebolla tierna</li> <li><input type="checkbox"/> 2 huevos</li> <li><input type="checkbox"/> 1 pizza de nuez moscada</li> <li><input type="checkbox"/> 2 dientes de ajo</li> <li><input type="checkbox"/> 2 ramitas de perejil fresco</li> <li><input type="checkbox"/> 2 ramitas de menta fresca</li> <li><input type="checkbox"/> 2 cucharadas de aceite de oliva</li> <li><input type="checkbox"/> sal</li> <li><input type="checkbox"/> pimienta</li> </ul>	<p><b>Flan de manzana y coco</b></p> <p>6 - 8   30 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 1 bote pequeño (370 g) de Leche condensada LA LECHERA</li> <li><input type="checkbox"/> 600 g de manzanas</li> <li><input type="checkbox"/> 30 g de coco rallado</li> <li><input type="checkbox"/> 4 huevos</li> <li><input type="checkbox"/> 1 limón</li> <li><input type="checkbox"/> 1 cucharada de azúcar para el caramelo</li> </ul>	<p><b>Lubina a la sal al horno con patatas confitadas</b></p> <p>4 - 6   60 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 2 lubinas de ½ kg</li> <li><input type="checkbox"/> 2 kg de sal gruesa</li> <li><input type="checkbox"/> pimienta negra en grano</li> <li><input type="checkbox"/> 500 g de patatas tiernas pequeñas</li> <li><input type="checkbox"/> 1 cabeza ajos</li> <li><input type="checkbox"/> 1 hoja de laurel</li> <li><input type="checkbox"/> 1 ramita de romero</li> <li><input type="checkbox"/> 1 ramita de tomillo</li> <li><input type="checkbox"/> ½ l de aceite de oliva</li> </ul>
<p><b>Fruta del tiempo variada</b></p> <p>1   0 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 1 pieza fruta del tiempo</li> </ul>	<p><b>Yogur natural</b></p> <p>1   0 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 1 yogur natural Nestlé</li> </ul>	<p><b>Brochetas de frutas con salsa de naranja</b></p> <p>4 - 6   5 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 640 g de plátanos</li> <li><input type="checkbox"/> 400 g de kiwis</li> <li><input type="checkbox"/> 140 g de fresones</li> </ul> <p>Adobo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 80 g (4 cucharadas) de Leche condensada desnatada LA LECHERA</li> <li><input type="checkbox"/> 200 ml (1 vaso) de zumo de naranja</li> <li><input type="checkbox"/> 1 cucharadita de canela en polvo</li> <li><input type="checkbox"/> un poco de corteza de naranja</li> </ul>		<p><b>Fruta del tiempo variada</b></p> <p>1   0 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 1 pieza fruta del tiempo</li> </ul>	<p><b>Mayonesa Ideal:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 50 ml de Leche evaporada para cocinar IDEAL</li> <li><input type="checkbox"/> 50 ml (¼ vaso) de aceite de oliva suave</li> <li><input type="checkbox"/> 50 ml (¼ vaso) de aceite de girasol</li> <li><input type="checkbox"/> 1 limón</li> <li><input type="checkbox"/> sal</li> </ul>	<p><b>Macedonia de futas</b></p> <p>1   5 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 20 g de naranja</li> <li><input type="checkbox"/> 20 g de manzana</li> <li><input type="checkbox"/> 30 g de kiwi</li> <li><input type="checkbox"/> 30 g plátano</li> <li><input type="checkbox"/> 30 g de piña</li> <li><input type="checkbox"/> 30 g de fresones</li> <li><input type="checkbox"/> 80 ml zumo de naranja</li> </ul>

