



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<p>Garbanzos con espinacas</p> <p> 1 - 2 10 min</p> <p><input type="checkbox"/> 1 lata de Garbanzos con espinacas LITORAL</p>	<p>Ensalada de bocaditos con quinoa y mango</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>Patatas estofadas con lentejas al curry</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>Ensalada variada a tu gusto</p> <p><input type="checkbox"/> ensalada a tu gusto</p>	<p>Ensalada de alubias con judíasverdes, rape y gambas</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>Potaje de pescado y gnocchi</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>Ensalada de tomates asados y mozzarella al aceite de ajo</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>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>Espárragos con salsa tártara ligera</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>Sardinias a las huevas con ravioli de manzana</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>Flan ligero y fácil</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>Ensalada variada a tu gusto</p> <p> 1 5 min</p> <p><input type="checkbox"/> ensalada a tu gusto</p>	<p>Hojaldré de pollo y manzana</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>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 fresones</p> <p><input type="checkbox"/> 80 ml zumo de naranja</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>Bavarois de chocolate blanco y mango</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>
		<p>Yogur natural</p> <p> 1 0 min</p> <p><input type="checkbox"/> 1 yogur natural Nestlé</p>				



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

