



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<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>Aroz con verduras y curry</b></p> <p> 4 - 6    30 min</p> <p><input type="checkbox"/> 196 ml (1 brik peq.) de Leche evaporada para cocinar IDEAL</p> <p><input type="checkbox"/> 1 pastilla de Caldo de Verduras MAGGI</p> <p><input type="checkbox"/> 100 ml (½ vaso) de vino blanco</p> <p><input type="checkbox"/> 1 cucharadita de curry</p> <p><input type="checkbox"/> 2 dientes ajo</p> <p><input type="checkbox"/> 4 cucharadas de aceite de oliva</p> <p><input type="checkbox"/> 400 g de arroz</p> <p><input type="checkbox"/> 300 g (4 ramitas) de coliflor</p> <p><input type="checkbox"/> 200 g de zanahoria</p> <p><input type="checkbox"/> 400 g de cebolla</p> <p><input type="checkbox"/> 180 g de pimiento rojo</p> <p><input type="checkbox"/> 200 g de calabacín</p> <p><input type="checkbox"/> 100 g de judías verdes</p> <p><input type="checkbox"/> pimienta</p> <p><b>Flan vegano de vainilla</b></p> <p> 10 - 12    10 min</p> <p><input type="checkbox"/> 370 g (1 lata) de LA LECHERA Veggie</p> <p><input type="checkbox"/> 750 ml de agua</p> <p><input type="checkbox"/> 4 g de agar agar en polvo</p> <p><input type="checkbox"/> 25 ml de caramelo líquido certificado</p> <p><input type="checkbox"/> 20 g de harina de maíz</p> <p><input type="checkbox"/> 1 cucharada de extracto de vainilla</p>	<p><b>Brochetas de verduras con salsa de yogur</b></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"/> 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><b>Carbonara vegana</b></p> <p> 2-4    25 min</p> <p><input type="checkbox"/> 200 ml de IDEAL Avena</p> <p><input type="checkbox"/> 2 cucharadas de aceite de oliva</p> <p><input type="checkbox"/> 75 g de tofu ahumado</p> <p><input type="checkbox"/> 100 g de cebolla</p> <p><input type="checkbox"/> pimienta negra molida</p> <p><input type="checkbox"/> 1 cucharadita de postre de levadura nutricional</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 fresas</p> <p><input type="checkbox"/> 80 ml zumo de naranja</p>	<p><b>Ensalada caprese</b></p> <p> 5    4 min</p> <p><input type="checkbox"/> 140 g de salsa pesto</p> <p><input type="checkbox"/> 250 g de mozzarella</p> <p><input type="checkbox"/> 1 kg de tomate</p> <p><input type="checkbox"/> rúcula</p> <p><input type="checkbox"/> sal</p> <p><b>Wok de verduras con bocaditos y couscous</b></p> <p> 4    30 min</p> <p><input type="checkbox"/> 1 barqueta de Bocaditos braseados GARDEN GOURMET</p> <p><input type="checkbox"/> 100 g de Tomate frito estilo casero SOLIS</p> <p><input type="checkbox"/> 200 g de couscous cocido</p> <p><input type="checkbox"/> 100 g de champiñones</p> <p><input type="checkbox"/> 200 g de cebolla</p> <p><input type="checkbox"/> 200 g de calabacín</p> <p><input type="checkbox"/> 125 g de berenjena</p> <p><input type="checkbox"/> 180 g de pimiento rojo</p> <p><input type="checkbox"/> 1 pizca de comino</p> <p><input type="checkbox"/> 4 cucharadas de aceite de oliva</p> <p><input type="checkbox"/> sal</p> <p><b>Yogur natural</b></p> <p> 1    0 min</p> <p><input type="checkbox"/> 1 yogur natural Nestlé</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 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><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</p> <p><input type="checkbox"/> pimienta</p> <p><b>Tortilla de patatas, cebolla y jengibre</b></p> <p> 4 - 6    30 min</p> <p><input type="checkbox"/> ½ bolsa (55 g) de copos de Puré de patatas MAGGI</p> <p><input type="checkbox"/> 6 cucharadas de aceite de oliva</p> <p><input type="checkbox"/> 2 dientes de ajo laminados</p> <p><input type="checkbox"/> 10 g de raíz de jengibre picada</p> <p><input type="checkbox"/> 600 g de cebolla cortada en juliana</p> <p><input type="checkbox"/> 4 huevos</p> <p><input type="checkbox"/> sal</p> <p><input type="checkbox"/> pimienta</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>Falafel con ensalada de couscous, aguacate y pipas de calabaza</b></p> <p> 4    55 min</p> <p><input type="checkbox"/> 2 barquetas de Falafel GARDEN GOURMET</p> <p><input type="checkbox"/> 180 g de couscous</p> <p><input type="checkbox"/> 80 g de tomate</p> <p><input type="checkbox"/> 60 g de cebolla tierna</p> <p><input type="checkbox"/> 60 g de pepino</p> <p><input type="checkbox"/> 100 g de manzana verde (Granny Smith)</p> <p><input type="checkbox"/> menta fresca picada</p> <p><input type="checkbox"/> 250 g de aguacate (1 unidad)</p> <p><input type="checkbox"/> 20 g de pipas de calabaza</p> <p><b>Brochetas de frutas con salsa de naranja</b></p> <p> 4 - 6    5 min</p> <p><input type="checkbox"/> 640 g de plátanos</p> <p><input type="checkbox"/> 400 g de kiwis</p> <p><input type="checkbox"/> 140 g de fresas</p> <p>Adobo:</p> <p><input type="checkbox"/> 80 g (4 cucharadas) de Leche condensada desnatada LA LECHERA</p> <p><input type="checkbox"/> 200 ml (1 vaso) de zumo de naranja</p> <p><input type="checkbox"/> 1 cucharadita de canela en polvo</p> <p><input type="checkbox"/> un poco de corteza de naranja</p>	<p><b>Crema de alubias con tomate y pimiento</b></p> <p> 4 - 6    45 min</p> <p><input type="checkbox"/> 1 lata de Alubias LITORAL Hoy legumbres</p> <p><input type="checkbox"/> 500 g de tomates maduros</p> <p><input type="checkbox"/> 500 g de pimiento rojo</p> <p><input type="checkbox"/> sal</p> <p><input type="checkbox"/> pimienta negra molida</p> <p><input type="checkbox"/> hierbas provenzales secas</p> <p><input type="checkbox"/> 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra</p> <p><b>Empanada de pisto</b></p> <p> 6 - 8    60 min</p> <p><input type="checkbox"/> 2 Masas para empanada BUITONI</p> <p><input type="checkbox"/> 100 g de Tomate frito estilo casero SOLIS</p> <p><input type="checkbox"/> 200 g de cebolla, 250 g de calabacín</p> <p><input type="checkbox"/> 200 g de berenjena</p> <p><input type="checkbox"/> 200 g de pimiento rojo</p> <p><input type="checkbox"/> 200 g de pimiento verde</p> <p><input type="checkbox"/> 4 cucharadas de aceite de oliva</p> <p><input type="checkbox"/> sal</p> <p><input type="checkbox"/> 1 huevo</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>Ensalada variada a tu gusto</b></p> <p> 1    5 min</p> <p><input type="checkbox"/> ensalada a tu gusto</p> <p><b>Parmentier con huevo poché, setas y garbanzos</b></p> <p> 4    40 min</p> <p><input type="checkbox"/> 1 bolsa (115 g) de Puré de patatas MAGGI</p> <p><input type="checkbox"/> 100 ml de Leche evaporada para cocinar IDEAL</p> <p><input type="checkbox"/> 500 ml de agua</p> <p><input type="checkbox"/> 25 g de mantequilla</p> <p><input type="checkbox"/> 250 ml de leche semidesnatada</p> <p><input type="checkbox"/> 200 g de setas de temporada limpias</p> <p><input type="checkbox"/> 160 g de garbanzos cocidos</p> <p><input type="checkbox"/> tomillo fresco</p> <p><input type="checkbox"/> romero fresco</p> <p><input type="checkbox"/> 2 cucharadas de aceite de oliva</p> <p><input type="checkbox"/> 4 huevos</p> <p><input type="checkbox"/> sal</p> <p><b>Mousse de chocolate vegano</b></p> <p> 4 - 6    5 min</p> <p><input type="checkbox"/> 60 g de LA LECHERA Veggie</p> <p><input type="checkbox"/> 150 g de Chocolate Negro NESTLÉ Postres</p> <p><input type="checkbox"/> 170 ml de aquafaba</p> <p><input type="checkbox"/> 1 cucharadita de extracto de vainilla</p>



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<p><b>Sopa de cebolla</b></p> <p>👤 4   🕒 45 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 1 pastilla de Caldo de Verduras MAGGI</li> <li><input type="checkbox"/> 750 ml de agua</li> <li><input type="checkbox"/> 500 g de cebolla</li> <li><input type="checkbox"/> 100 g de queso rallado</li> <li><input type="checkbox"/> 4 yemas de huevos</li> <li><input type="checkbox"/> 4 rebanaditas de pan tostado</li> <li><input type="checkbox"/> 4 cucharadas de aceite de oliva</li> <li><input type="checkbox"/> sal</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>Crema de zanahoria y puerros</b></p> <p>👤 4   🕒 35 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"/> 700 ml de agua</li> <li><input type="checkbox"/> 4 cucharadas de aceite de oliva</li> <li><input type="checkbox"/> 400 g de zanahoria</li> <li><input type="checkbox"/> 400 g de puerro (solo la parte blanca)</li> <li><input type="checkbox"/> pimienta negra molida</li> <li><input type="checkbox"/> sal</li> </ul> <p><b>Tortilla de espinacas y queso fresco</b></p> <p>👤 2   🕒 15 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 80 ml (4 cucharadas) de Leche evaporada para cocinar IDEAL</li> <li><input type="checkbox"/> 100 g de espinacas baby</li> <li><input type="checkbox"/> 50 g de requesón</li> <li><input type="checkbox"/> 3 huevos</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>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>Ensalada de lentejas con berenjenas y pesto</b></p> <p>👤 4   🕒 15 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 80 g (4 cucharadas) de salsa pesto</li> <li><input type="checkbox"/> 540 g de berenjenas</li> <li><input type="checkbox"/> 400 g de lentejas cocidas pardinas (1 bote)</li> <li><input type="checkbox"/> 200 g de cebolla morada</li> <li><input type="checkbox"/> 20 g (2 cucharadas) de pasas de corinto</li> <li><input type="checkbox"/> 2 cucharadas de aceite</li> <li><input type="checkbox"/> unas hojas de cilantro fresco</li> <li><input type="checkbox"/> sal</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>Ensalada de bocaditos braseados con lentejas, judías verdes, tomates cherry, olivas y queso feta</b></p> <p>👤 3 - 4   🕒 15 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 1 barqueta de Bocaditos braseados GARDEN GOURMET</li> <li><input type="checkbox"/> 4 cucharadas de aceite de oliva + 1 más</li> <li><input type="checkbox"/> 250 g de tomates cherry</li> <li><input type="checkbox"/> 200 g de judías verdes</li> <li><input type="checkbox"/> 300 g de lentejas cocidas</li> <li><input type="checkbox"/> 20 g de aceitunas negras</li> <li><input type="checkbox"/> 75 g de queso feta</li> <li><input type="checkbox"/> 1/2 limón</li> <li><input type="checkbox"/> 2 cucharadas de pipas peladas</li> <li><input type="checkbox"/> sal</li> <li><input type="checkbox"/> pimienta</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>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>Pizza vegetariana</b></p> <p>👤 4   🕒 25 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 1 Masa para Pizza Finissima BUITONI</li> <li><input type="checkbox"/> 70 g de Tomate frito estilo casero SOLÍS</li> <li><input type="checkbox"/> 30 g de berenjena</li> <li><input type="checkbox"/> 30 g de calabacín</li> <li><input type="checkbox"/> 30 g de cebolla</li> <li><input type="checkbox"/> 30 g de pimiento rojo</li> <li><input type="checkbox"/> 30 g de pimiento verde</li> <li><input type="checkbox"/> 100 g de mozzarella rallada</li> <li><input type="checkbox"/> orégano</li> <li><input type="checkbox"/> un chorrito 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>Ensalada de macarrones con rúcula y queso feta</b></p> <p>👤 4   🕒 25 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 8 cucharadas de Jugo MAGGI</li> <li><input type="checkbox"/> 200 g de macarrones</li> <li><input type="checkbox"/> 100 g de hojas de rúcula</li> <li><input type="checkbox"/> 200 g de calabacín</li> <li><input type="checkbox"/> 200 g de cebolla</li> <li><input type="checkbox"/> 100 g de queso feta o queso de cabra tierno</li> <li><input type="checkbox"/> 150 g de tomates secos en aceite</li> <li><input type="checkbox"/> 2 ramitas de perejil fresco</li> <li><input type="checkbox"/> 8 cucharadas de aceite de oliva virgen extra</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 fresas</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>Hamburguesas vegetarianas Deluxe con aguacate y pico de gallo</b></p> <p>👤 2-4   🕒 35 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 1 barqueta de Burger Deluxe vegetariano GARDEN GOURMET</li> <li><input type="checkbox"/> 4 panecillos de hamburguesa</li> <li><input type="checkbox"/> 40 g de queso cheddar en lonchas</li> <li><input type="checkbox"/> 30 g de mezclum</li> <li><input type="checkbox"/> 260 g de aguacate</li> </ul> <p>Pico de gallo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 150 g de tomate rojo maduro</li> <li><input type="checkbox"/> 70 g de pimiento rojo</li> <li><input type="checkbox"/> 50 g de cebolla morada</li> <li><input type="checkbox"/> 1 chili (o al gusto) opcional</li> <li><input type="checkbox"/> 40 ml de zumo de lima</li> <li><input type="checkbox"/> 1 cucharada de aceite de oliva</li> <li><input type="checkbox"/> 1 cucharada de cilantro fresco picado</li> <li><input type="checkbox"/> sal</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>

