



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>Arroz con verduras y curry</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>Fruta del tiempo variada</p> <p> 1 0 min</p> <p><input type="checkbox"/> 1 pieza fruta del tiempo</p>	<p>Brochetas de verduras con salsa de yogur</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>Macarrones gratinados con bechamel y queso al horno</p> <p> 4-6 30 min</p> <p><input type="checkbox"/> 491 ml (1 brik grande) de Leche evaporada para cocinar IDEAL</p> <p><input type="checkbox"/> 400 g de macarrones</p> <p><input type="checkbox"/> 25 g de harina</p> <p><input type="checkbox"/> 50 g de mantequilla</p> <p><input type="checkbox"/> 100 g de queso emmental rallado</p> <p><input type="checkbox"/> sal</p> <p><input type="checkbox"/> pimienta blanca</p> <p><input type="checkbox"/> orégano</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 fresas</p> <p><input type="checkbox"/> 80 ml zumo de naranja</p>	<p>Ensalada caprese</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>Wok de verduras con bocaditos y couscous</p> <p> 4 30 min</p> <p><input type="checkbox"/> 1 barqueta de Bocaditos 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>Yogur natural</p> <p> 1 0 min</p> <p><input type="checkbox"/> 1 yogur natural Nestlé</p>	<p>Ensalada de tomates asados y mozzarella al aceite de ajo</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>Tortilla de patatas, cebolla y jengibre</p> <p> 4 - 6 30 min</p> <p><input type="checkbox"/> ½ bolsa (55 g) de copos de Puré de patatas</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>Fruta del tiempo variada</p> <p> 1 0 min</p> <p><input type="checkbox"/> 1 pieza fruta del tiempo</p>	<p>Falafel con ensalada de couscous, aguacate y pipas de calabaza</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>Brochetas de frutas con salsa de naranja</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>Crema de alubias con tomate y pimiento</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>Empanada de pisto</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>Fruta del tiempo variada</p> <p> 1 0 min</p> <p><input type="checkbox"/> 1 pieza fruta del tiempo</p>	<p>Ensalada variada a tu gusto</p> <p> 1 5 min</p> <p><input type="checkbox"/> ensalada a tu gusto</p> <p>Garbanzos con tomate</p> <p> 4 40 min</p> <p><input type="checkbox"/> 350 g de Tomate frito estilo casero SOLIS</p> <p><input type="checkbox"/> 650 g de garbanzos cocidos (peso neto escurrido)</p> <p><input type="checkbox"/> 4 huevos</p> <p><input type="checkbox"/> 200 g de cebolla</p> <p><input type="checkbox"/> 1 diente de ajo</p> <p><input type="checkbox"/> 2 cucharadas de aceite de oliva</p> <p><input type="checkbox"/> pimentón dulce o picante</p> <p><input type="checkbox"/> 1 hoja de laurel</p> <p><input type="checkbox"/> perejil fresco al gusto</p> <p><input type="checkbox"/> pimienta</p> <p><input type="checkbox"/> sal</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>Sopa de cebolla</p> <p>👤 4 🕒 45 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1 pastilla de Caldo de Verduras MAGGI <input type="checkbox"/> 750 ml de agua <input type="checkbox"/> 500 g de cebolla <input type="checkbox"/> 100 g de queso rallado <input type="checkbox"/> 4 yemas de huevos <input type="checkbox"/> 4 rebanaditas de pan tostado <input type="checkbox"/> 4 cucharadas de aceite de oliva <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>Crema de zanahoria y puerros</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"/> 700 ml de agua <input type="checkbox"/> 4 cucharadas de aceite de oliva <input type="checkbox"/> 400 g de zanahoria <input type="checkbox"/> 400 g de puerro (solo la parte blanca) <input type="checkbox"/> pimienta negra molida <input type="checkbox"/> sal <p>Tortilla de espinacas y queso fresco</p> <p>👤 2 🕒 15 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 80 ml (4 cucharadas) de Leche evaporada para cocinar IDEAL <input type="checkbox"/> 100 g de espinacas baby <input type="checkbox"/> 50 g de requesón <input type="checkbox"/> 3 huevos <input type="checkbox"/> 2 cucharadas de aceite de oliva <input type="checkbox"/> sal <input type="checkbox"/> pimienta <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 lentejas con berenjenas y pesto</p> <p>👤 4 🕒 15 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 80 g (4 cucharadas) de salsa pesto <input type="checkbox"/> 540 g de berenjenas <input type="checkbox"/> 400 g de lentejas cocidas pardinas (1 bote) <input type="checkbox"/> 200 g de cebolla morada <input type="checkbox"/> 20 g (2 cucharadas) de pasas de corinto <input type="checkbox"/> 2 cucharadas de aceite <input type="checkbox"/> unas hojas de cilantro fresco <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 bocaditos 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"/> 4 cucharadas de aceite de oliva + 1 más <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"/> 1/2 limón <input type="checkbox"/> 2 cucharadas de pipas peladas <input type="checkbox"/> sal <input type="checkbox"/> pimienta <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 variada a tu gusto</p> <p>👤 1 🕒 5 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ensalada a tu gusto <p>Pizza vegetariana</p> <p>👤 4 🕒 25 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1 Masa para Pizza Finissima Rectangular BUITONI <input type="checkbox"/> 70 g de Tomate frito estilo casero SOLÍS <input type="checkbox"/> 30 g de berenjena <input type="checkbox"/> 30 g de calabacín <input type="checkbox"/> 30 g de cebolla <input type="checkbox"/> 30 g de pimiento rojo <input type="checkbox"/> 30 g de pimiento verde <input type="checkbox"/> 100 g de mozzarella rallada <input type="checkbox"/> orégano <input type="checkbox"/> un chorrito 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>Ensalada de macarrones con rúcula y queso feta</p> <p>👤 4 🕒 25 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 8 cucharadas de Jugo MAGGI <input type="checkbox"/> 200 g de macarrones <input type="checkbox"/> 100 g de hojas de rúcula <input type="checkbox"/> 200 g de calabacín <input type="checkbox"/> 200 g de cebolla <input type="checkbox"/> 100 g de queso feta o queso de cabra tierno <input type="checkbox"/> 150 g de tomates secos en aceite <input type="checkbox"/> 2 ramitas de perejil fresco <input type="checkbox"/> 8 cucharadas de aceite de oliva virgen extra <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 fresas <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>Mini Burger Deluxe con aguacate y pico de gallo</p> <p>👤 2-4 🕒 35 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1 barqueta de Mini Burger Deluxe GARDEN GOURMET <input type="checkbox"/> 4 panecillos de hamburguesa <input type="checkbox"/> 40 g de queso cheddar en lonchas <input type="checkbox"/> 30 g de mezclum <input type="checkbox"/> 260 g de aguacate <p>Pico de gallo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 150 g de tomate rojo maduro <input type="checkbox"/> 70 g de pimiento rojo <input type="checkbox"/> 50 g de cebolla morada <input type="checkbox"/> 1 chili (o al gusto) opcional <input type="checkbox"/> 40 ml de zumo de lima <input type="checkbox"/> 1 cucharada de aceite de oliva <input type="checkbox"/> 1 cucharada de cilantro fresco picado <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

