



MENÚ SALUDABLE SEMANA 1



MENÚ FAMILIAR

Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Leche con tostada variada. 1.03€	Yogur natural, fruta de temporada y copos de avena. 0.47€	Infusión, huevos revueltos y fruta. 0.51€	Bebida vegetal, copos de avena y fruta. 0.68€	Infusión, huevos revueltos y fruta. 0.51€	Kéfir y tostada variada. 0.82€	Leche, fruta de temporada y tostada variada. 1.33€
Almuerzo	fruta de temporada y frutos secos. 0.69€	tosta integral de aguacate, tomate y sal. 0.58€	Hummus de garbanzo con pepino y zanahoria. 0.26€	Bocadillo variado. 1€	tosta integral de aguacate, tomate y sal. 0.58€	fruta de temporada y frutos secos. 0.69€	yogurt natural 0.12€
Comida	Ensalada de alubia blanca. 0.79€	Lombarda con manzana. Conejo al ajillo. 1.28€	Garbanzos con repollo rehogado. 0.78€	Bacalao a la gallega con coliflor. 1.33€	Guiso de alubias pintas con verduras. 0.52€	Pollo asado con cama de verduras. 0.57€	Albóndigas de berenjena y alubias al horno. 0.37€
Merienda.	yogur natural y fruta 0.42€	Bocadillo variado. 1€	tosta integral de queso y pavo. 0.45€	fruta de temporada y frutos secos. 0.69€	Hummus de garbanzo con pepino y zanahoria. 0.26€	yogur natural y fruta. 0.42€	Bocadillo variado. 1€
Cena	Salteado de pollo con verduras al limón. 1.68€	Crema de calabaza. Merluza rebozada. 1.45€	Ensalada de arroz con pimiento y atún. 0.99€	Ensalada de tomate. Tortilla de espinacas. 1.08€	Pizza de coliflor. 0.91€	Empanadillas al horno. 0.90€	Cena de aprovechamiento con restos de la semana. 0€



Indicaciones generales.

- Los menús están destinados a población general, en caso de padecer alguna patología se recomienda consultar con un especialista para hacer las modificaciones adecuadas.
- En los menús se proponen comidas y cenas saludables para la semana. No se nombran ni la bebida ni el postre, para lo que se recomienda beber agua y terminar con fruta de temporada.
- Si las comidas se acompañan con pan se aconseja que sea integral.
- Se aconseja utilizar ensalada como guarnición del plato principal, sobre todo en las comidas en las que no haya verdura.
- Los precios son orientativos y corresponden a productos de marcas blancas actualizados en el momento de elaboración de los menús y recetas propuestos.
- Es posible reducir el coste de la compra semanal si se utilizan al máximo los alimentos y se elaboran platos de cocina de aprovechamiento favoreciendo, además, una alimentación más sostenible.

DESAYUNOS.



Leche o bebida vegetal +
(Café/cacao soluble
puro/canela)

Precio: (0,22 - 0,33 € aprox)



Infusión

Precio: (0,02 - 0,06 € aprox)



Yogur natural/
queso batido/kéfir

Precio: (0,12 € aprox)



Huevos

revueltos Precio:
(0,15 € aprox)



Fruta de

temporada Precio:
(0,30 € aprox)



Copos de avena/
copos de maíz
tostado sin azúcar

Precio: (0,05 € aprox)



Tostas variadas

Precio:
(0,70 € aprox)

MEDIA MAÑANA Y TARDE.



Fruta de temporada

Precio: (0,30 € aprox)



**Tostas integrales de
queso y pavo**

Precio: (0,45 € aprox)



**Yogur natural/
requesón natural**

Precio: (0,12 € aprox)



Frutos secos no fritos

Precio: (0,39 € aprox)



**Hummus de garbanzo
con pepino y zanahoria**

Precio: (0,26 € aprox)



**Tostas integrales
de aguacate,
tomate y sal**

Precio: (0,58 € aprox)

BOCADILLOS VARIADOS.



- Hummus de garbanzos.
- Lechuga, tomate con anchoas/boquerones en vinagre/atún natural.
- Paté de aceitunas y tomates secos.

- Cremas de frutos secos.
- Chocolate negro (>85% cacao).



1€

- Tomate, aceite de oliva y queso fresco/semi/curado (según gusto).
- Lechuga, espárragos de lata, mostaza y huevo duro.
- Atún y aguacate.

- Pollo desmenuzado con mostaza y hojas de espinaca.
- Queso fresco con frutas dulces (manzana, plátano...)/ pavo.
- Tortilla francesa y tomate.



Ensalada de alubia blanca



INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- ◆ 125g. de alubia blanca cocida
- ◆ 1/2 pimiento rojo
- ◆ 1/2 pimiento verde
- ◆ 1 zanahoria
- ◆ 1 lata atún al natural
- ◆ 1 huevo cocido
- ◆ Aceite de oliva virgen
- ◆ Sal y pimienta
- ◆ Vinagre

ELABORACIÓN

1. Cocer las alubias en olla exprés 20-25 min (podemos utilizar también legumbre cocida).
2. Lavar el pimiento rojo, el verde y la zanahoria y cortarlos en cuadraditos pequeños.
3. Añadir la lata de atún escurrida.
4. Añadir el huevo cocido picado.
5. Aliñar al gusto y degustar.

0,79€

PRECIO
(APROXIMADO PERSONA)

Salteado de pollo con verduras



INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 200g. de pechuga de pollo
- 1/2 pimiento verde
- 1/2 pimiento rojo
- 1/2 cebolleta
- 1/2 calabacín
- 1/2 vaso de vino blanco
- 1 limón
- Tomillo y ajo en polvo
- 1/2 cucharada de miel
- 1/2 cucharada de salsa de soja
- Aceite de oliva virgen
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Secar la pechuga y cortar en tiras. Salpimentar y dejar reposar en un bol.
2. Exprimir el zumo de limón y mezclarlo con la miel, la salsa de soja, un chorrito de aceite, ajo en polvo y tomillo. Añadirlo al pollo en tiras y dejar marinar al menos 30 min en la nevera.
3. Lavar y cortar todas las verduras en tiras.
4. En un wok o sartén grande, calentar aceite y añadir el pollo. Saltear unos minutos con el fuego fuerte hasta que se dore, agregar la cebolla y remover bien dejando que se ponga transparente. Incorporar los pimientos y saltear unos minutos.
5. Por último añadir el calabacín, salpimentar e incorporar el vino blanco.
6. Dejar que se evapore el alcohol y continuar salteando hasta que las verduras estén al gusto. Deberían quedar crujientes.

1,68€

PRECIO
(APROXIMADO PERSONA)

Lombarda con manzana



INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- ◆ 300g. de lombarda
- ◆ 1 manzana
- ◆ 1/2 vaso de vino blanco
- ◆ 1 cebolla
- ◆ Aceite de oliva virgen
- ◆ Sal

ELABORACIÓN

1. Lavar la lombarda, retirar las hojas exteriores y cortarla en tiras gruesas.
2. Preparar una olla con agua y sal, y ponerla hervir. Cuando esté hirviendo añadir la lombarda y cocerla unos 15 min. (puedes hacerlo en olla exprés, cocándola 5 min.). Cuando esté cocida, escurrirla y reservarla.
3. Cortar la cebolla en cuadraditos, lavar y pelar la manzana y cortarla en dados.
4. En una sartén grande, calentar aceite de oliva virgen extra y pochar la cebolla con un poco de sal durante 10 min o hasta que esté ligeramente transparente.
5. Añadir las manzanas y rehogarlás durante unos 3-4 min. Subir el fuego y añadir el vino, dejandolo reducir hasta que evapore el alcohol.
6. Añadir la lombarda escurrida y rehogarla otros 3-4 min. Corriège el punto de sal, y a disfrutar..

0,59 €

PRECIO
(APROXIMADO PERSONA)

Conejo al ajillo



INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 300g. de conejo
- 2 dientes de ajo
- 1/2 vaso de vino blanco
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta
- Ramita de tomillo (opcional)

ELABORACIÓN

1. Aderezar el conejo con sal y pimienta y reservar hasta que lo cocinemos.
2. Pelar y machacar ligeramente los ajos enteros.
3. Añadir aceite de oliva en una cazuela y calentar a fuego medio-bajo y dorar los ajos, cuando se doren (sin llegar a quemarse) retirarlos del fuego y reservarlos.
4. Subir el fuego y añadir el conejo y freirlo vuelta y vuelta. Cocinar hasta que la carne esté bien dorada.
5. Incorporar el vino y dejar evaporar el alcohol unos 5 min, añadir los ajos y opcionalmente podemos añadir el tomillo.
6. Tapar y cocinar 15-20 min a fuego medio. A mitad de cocción voltear las piezas si vemos que alguna sobresale de la salsa.

0,69 €

PRECIO
(APROXIMADO PERSONA)

Crema de calabaza y zanahoria



INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 300g. de calabaza
- 2 zanahorias
- 1/2 cebolla
- 1 patata
- Aceite de oliva virgen
- Sal

ELABORACIÓN

1. Pelar la zanahoria, la calabaza y la patata en trozos pequeños y pica la cebolla.
2. En una olla echar un chorrito de aceite de oliva, y cuando este caliente sofreír la cebolla a fuego media 2-3 minutos, con cuidado de que no se queme.
3. Añadir los trozos de zanahoria y calabaza y cocinar a fuego medio unos 10 min hasta que se empiecen a ablandar las verduras.
4. Añadir la patata y cubrir con agua. Salpimentar y cocinar durante 20 min hasta que las verduras estén tiernas.
5. Tritura todo con la batidora y servir en cuencos

0,50€

PRECIO
(APROXIMADO PERSONA)

Merluza rebozada



INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 2 filetes de merluza
- 1 huevo
- Harina para rebozar
- Sal
- Aceite de oliva virgen

ELABORACIÓN

1. Salar por ambos lados los filetes de merluza.
2. Enharinar los filetes y pasarlos por el huevo.
3. Calentar aceite en una sartén y cocinar el pescado hasta que esté dorado.

0,95€

PRECIO
(APROXIMADO PERSONA)

Garbanzos con repollo



INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- Un bote de garbanzos cocidos u 80g de garbanzos.
- 400g de repollo
- 1 diente de ajo
- Cebolla
- Pimentón
- Aceite de oliva virgen
- Sal

ELABORACIÓN

1. Cocer el repollo y reservar.
2. Lavar bien un bote de garbanzos cocidos y reservar. También podemos cocer los garbanzos tras dejarlos 12h en remojo o usar lo que nos haya sobrado se algún cocido anterior.
3. Pochar lentamente la cebolla y el ajo con dos cucharadas de aceite.
4. Añadir una cucharada de pimentón y sin que llegue a quemarse añadir el repollo y los garbanzos.
5. Salar al gusto.

0,78€

PRECIO
(APROXIMADO PERSONA)

Ensalada de arroz, pimiento y atun



INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- ♦ 120g de arroz
- ♦ 1 lata pimiento rojo asado
- ♦ 2 latas de atún al natural
- ♦ 1/2 cebolleta
- ♦ Aceite de oliva virgen
- ♦ Sal
- ♦ Vinagre

ELABORACIÓN

1. Cocer el arroz y dejarlo enfriar y reposar.
2. Añadir los pimientos picados.
3. Añadir el atún y la media cebolleta picada.
4. Añadir la sal, el aceite y el vinagre.

0,99€

PRECIO
(APROXIMADO PERSONA)

Bacalao a la gallega con coliflor



INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 125g. de bacalao desalado
- 1 patata pequeña
- 1 diente de ajo
- 1/2 coliflor pequeña
- Perejil
- Pimentón
- Aceite de oliva virgen
- Sal
- 1 cucharadita de vinagre

ELABORACIÓN

1. Lavar y picar fino el perejil.
2. Lavar, pelar y trocear las patatas.
3. Cortar la coliflor en ramitos.
4. Limpiar el bacalao quitando las espinas, si las tuviera.
5. Cocer unos 12 min las patatas y la coliflor sazonadas en una cacerola con agua.
6. Añadir después el bacalao y cocer 3-4 min. Sacarlo con la espumadera y escurrirlo bien, y escurrir también la patata y la coliflor.
7. En una sartén dorar el ajo picado, añadir el pimentón y el vinagre y remover.
8. Para emplatar colocar las patatas, la coliflor y el bacalao, regar con el sofrito de ajos y espolvorear el perejil.

1,33€

PRECIO
(APROXIMADO PERSONA)

Ensalada de tomate



INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 2 tomate medianos
- 1/2 diente de ajo
- Pimienta negra
- Vinagre (opcional)
- 1 cucharadita de orégano o unas hojas de albahaca
- Aceite de oliva
- Sal

ELABORACIÓN

1. Lavar y cortar el tomate en rodajas. Dejar el tomate en un plato hondo o un bol.
2. Pelar y picar el ajo muy fino y añadirlo al tomate.
3. Agregar una pizca de sal, el orégano (o la albahaca) y la pimienta al gusto.
4. Incorporar un buen chorro de aceite y un poco de vinagre (opcional).
5. Servir y disfrutar.

0,40€

PRECIO
(APROXIMADO PERSONA)

Tortilla de espinacas



INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 250g de espinacas
- 2 dientes de ajo
- Aceite de oliva virgen
- 3 huevos
- Orégano
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Poner aceite en la sartén, pelar y cortar los ajos en láminas y dorarlos.
2. Añadir las espinacas, salpimentar y echar orégano, y saltear a fuego medio durante 6-8 minutos hasta que las espinacas estén hechas.
3. Batir los huevos en un bol mientras se terminan de hacer las espinacas.
4. Cuando las espinacas estén hechas, escurrir el posible aceite que puedan tener e incorporar al bol donde estas los huevos y batirlo todo junto.
5. Volcar la mezcla en la sartén y dejar que cuaje por ambos lados.
6. Voltear la tortilla utilizando un plato.

0,88€

PRECIO
(APROXIMADO PERSONA)

Alubias pintas con verduras



INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 160g alubias pintas
- 1/2 cebolla
- 1/2 pimiento verde
- 1 zanahoria
- 1/2 puerro
- 1 hoja de laurel
- 2 cucharadas de tomate frito
- Pimentón
- Aceite de oliva virgen
- Sal
- Pimienta

ELABORACIÓN

1. Remojar las legumbres toda la noche, o como mínimo 10 horas.
2. Limpiar las verduras y trocearlas y ponerlas en una olla.
3. Añadir el tomate frito y las legumbres, cubrir con agua fría y poner al fuego.
4. Añadir el pimentón y un chorrito de aceite y cocinar 1 hora o hasta que las legumbres estén tiernas. Si utilizamos olla rápida o exprés estarán listas en 20 min.
5. Cuando estén cocidas podemos coger parte de las verduras o todas y triturarlas y añadirlas al guiso de alubias.
6. Probar y rectificar de sal y cocinamos 5 minutos más.

0,52€

PRECIO
(APROXIMADO PERSONA)



Pizza de coliflor con calabacín y atún

INGREDIENTES (2 PERSONAS)

Base:

- ♦ 1/2 coliflor o 1 mediana
- ♦ 1 huevo
- ♦ 50g mozzarella rallada

Relleno

- ♦ Calabacín
- ♦ Tomate
- ♦ Atún al natural

Orégano

Pimienta

ELABORACIÓN

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Rallar la coliflor y cocinarla en el microondas hasta que esté blanda.
3. Añadir el huevo y el queso y mezclar muy bien.
4. Extender la masa obtenida en un papel para horno, dando forma a la base de la pizza. Hornear hasta que se dore.
5. Sacar la base del horno y completar con los demás ingredientes.
6. Añadir el tomate, cortar en rodajas finas el calabacín, escurrir el atún y repartirlos sobre la base.
7. Gratinar unos minutos y estará lista.

0,91€

PRECIO
(APROXIMADO PERSONA)

Pollo asado con cama de verduras



INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 200g de cuartos de pollo
- 1/2 calabacín
- Aceite de oliva virgen
- 1/2 cebolla
- 1/2 pimiento verde
- Sal
- 1/2 tomate
- 1/2 pimiento rojo
- Pimiento

ELABORACIÓN

1. Lavar y cortar las verduras en laminas.
2. Salpimentar y poner en una bandeja de horno.
3. Colocar encima el pollo (Sin piel o con piel y retiramos tras asarlo) y pintar el pollo con aceite.
4. Hornear a 200°C durante 1 hora y listo.

0,57€

PRECIO
(APROXIMADO PERSONA)

Empanadillas al horno



INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- ◆ 6 obleas para empanadillas
- ◆ 1/2 calabacín 1/4
- ◆ pimiento rojo
- ◆ 1/4 pimiento verde
- ◆ 1/4 cebolla
- ◆ Ajo
- ◆ 1 lata de atún
- ◆ Aceite de oliva virgen
- ◆ Sal
- ◆ 1 cucharadita de tomate triturado (opcional)

ELABORACIÓN

1. Lavar y picar en cuadritos pequeños todas las verduras.
2. Calentar aceite en una sartén amplia. Añadir la cebolla, y el ajo y pochar unos minutos.
3. Añadir los pimientos y el calabacín y rehogar todo junto a fuego medio unos 10-15 min removiendo y con cuidado de que no se queme.
4. Añadir el pimentón y remover todo junto un par de minutos.
5. Añadir una cucharada de tomate triturado, y dejar que se cocine todo 2 minutos más.
6. Retirar del fuego y esperar a que se temple para rellenar las empanadillas.
7. Precalentar el horno a 180°C. Mientras pintar las empanadillas con huevo batido y hornearlas durante 20-25 min a 180°C.

0,90€

PRECIO
(APROXIMADO PERSONA)

Albóndigas de berenjena y alubias



INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- ♦ 1 berenjena
- ♦ Una cucharada de pan rallado
- ♦ Pimienta
- ♦ Un bote de alubias blancas cocidas (las puedes cocer tú si lo prefieres)
- ♦ Ajo
- ♦ Sal
- ♦ Pimentón
- ♦ Perejil

ELABORACIÓN

1. Lavar, secar y picar la berenjena en cuadraditos y meterla en el microondas a máxima potencia 5 min, sacar, remover y volver a poner otros 4 min más. Dejar enfriar antes de continuar.
2. Lavar y escurrir las alubias.
3. Triturar la berenjena fría, las alubias y un diente de ajo. Mezclar bien y pasarlo a un bol grande.
4. Añadir el pan rallado, sal, pimienta, pimentón y perejil y mezclar bien
5. Precalentar el horno a 175°C.
6. Formar las bolas con la masa y poner en una bandeja para el horno con papel sulfurizado. Hornear 20-25 minutos.
7. Se pueden acompañar de la salsa que prefieras (tomate, almendras, queso, yogur, mostaza y miel....)

0,37€

PRECIO
(APROXIMADO PERSONA)

Panini de pollo con tomate

*Cena de aprovechamiento

INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 200 g de restos de pollo asado desmenuzado
- Media barra de pan del día anterior (se recomienda integral)
- Queso rallado sobrante de cocinados anteriores
- 200 g de restos de tomate natural

ELABORACIÓN

1. Precalentar el horno a 180 grados.
2. Partir la barra de pan por la mitad (a lo largo) e incorporar en cada una de las mitades rodajas de tomate y hacer una capa (se puede sustituir por tomate frito o triturado), encima del tomate hacer otra capa con el pollo desmenuzado. Repetir el proceso con la otra mitad del pan.
3. Cubrir de queso rallado.
4. Meter en el horno entre 10-12 min.
5. Retirar y servir.

0€

PRECIO
(APROXIMADO PERSONA)