



MENÚ SALUDABLE SEMANA 2.



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.



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	Pimientos rellenos. Pechuga de pavo. 1.69 €	Ensalada de lentejas con huevo y jamón. 0.44€	Tagliatelle con verduras. 0.66€	rema de lentejas. Bacalao a la plancha. 1.48€	Cocido madrileño. 0.87€	Ensalada variada. Albóndigas pavo y piñones. 0.96€ +precio de ensalada.	Marmitako 1,52€
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	Tarta de brócoli y queso. 0.91€	Calamares con verduras y patata. 1.13 €	Menestra de verduras. Medallones de merluza. 1.55€	Ensalada variada. Champiñones rellenos de pollo. 0.85€ + precio ensalada.	Ensalada variada. Croquetas de bacalao. 1.80€ +precio ensalada.	Fajitas de verduras y huevo duro. 0.86€	Cena de aprovechamiento con restos de la semana. 0 €

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.





Pimientos rellenos.

INGREDIENTES. (2 PERSONAS)

- 1 pimiento verde
- 1/2 cebolla
- Aceite de oliva
- 1 taza de arroz cocido
- Queso rallado
- Sal
- 1 tomate maduro
- Comino molido
- Pimienta

ELABORACIÓN

1. Lavar las verduras, cortar el pimiento por la mitad en horizontal y limpiar bien todas las semillas.
2. Picar el tomate y la cebolla y sofreír unos minutos en una sartén con aceite de oliva, añadir el arroz cocido y revolver.
3. Salpimentar e incorporar el comino, y dejar cocinar 5 minutos a fuego lento.
4. Rellenar cada mitad del pimiento con esta mezcla y cubrir con queso rallado.
5. Hornear a 180°C alrededor de 30 minutos hasta que los pimientos estén tiernos y el queso gratinado.

0,69 €

PRECIO
(APROXIMADO PERSONA)

Filetes a la plancha



INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- **200g. carne de pavo, pollo o ternera**

ELABORACIÓN

Aquí proponemos unas ideas para enriquecer los filetes a la plancha o al horno y que sean más sabrosos:

- **Curry. Mostazas**
- **Pimentón (dulce y picante) Cúrcuma, comino, cilantro Pimientas**
- **Hierbas aromáticas: albahaca, romero, tomillo, orégano, eneldo, perejil, etc. Adobos: tradicional (aceite, limon o vinagre y vino blanco) o con yogur natural, zumo de limón o aceite suave.**

Combínalas a tu gusto.

1€

PRECIO

(APROXIMADO PERSONA)



Tarta de brocoli y queso.

INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 1/2 taza harina
- 1/4 taza de agua
- 1 cebolla mediana
- 1/2 puerro
- 1/2 pimiento rojo
- 1/2 brocoli
- 50g queso fresco
- 1 huevo
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta
- Orégano

ELABORACIÓN

1. Preparar la masa de la tarta: mezclar en un recipiente la harina con una cucharada de aceite e incorporar el agua poco a poco hasta que la masa sea homogénea. Dejar reposar la masa para luego estirarla y cubrir el molde.
2. En una olla con agua hirviendo meter el brócoli unos minutos y retirarlo para enfriarlo.
3. Lavar y picar todas las verduras, y saltearlas en una sartén. Salpimentar y añadir orégano al gusto y cocinar hasta que estén tiernas las verduras.
4. Mezclar el brocoli con el resto de las verduras.
5. Estirar la masa para cubrir el molde que vayamos a usar y poner la mezcla de verduras encima. Añadir trozos de queso por encima del relleno.
6. Batir los huevos y volcarlo por encima.
7. Hornear 30 min a 180°C hasta que el huevo se cuaje y se derrita el queso,

0,91 €

PRECIO
(APROXIMADO PERSONA)

Ensalada de lentejas con huevo y jamón



INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 160g lentejas cocidas (1 bote)
- 1 huevo duro
- 1/2 cebolla
- 1/2 pimiento rojo
- 1 tomate
- Jamón cocido o serrano (al gusto)
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta
- Vinagre
- Mostaza (opcional)

ELABORACIÓN

1. Lavar y escurrir las lentejas si son cocidas de bote. O cocerlas y dejarlas atemperar. Cocer el huevo.
2. Lavar y cortar en trozos pequeños la cebolla, el tomate y el pimiento.
3. Picar el jamón y el huevo.
4. Mezclar en un bol todos los ingredientes y remover.
5. Para la vinagreta mezclar bien la mostaza, el aceite, el vinagre con unas varillas para emulsionar la mezcla y echarlo en la ensalada en el momento de servir.

0,44 €

PRECIO

(APROXIMADO PERSONA)

Calamares con verduras y patata.



INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 160g calamares o pota.
- 1 patata
- 1 zanahoria
- 1 cebolla
- 1/2 pimiento rojo
- 1 diente de ajo
- Guisantes al gusto
- Habas al gusto
- 1 tomate
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta
- Pimentón

ELABORACIÓN

1. Lavar y picar todas las verduras. En una olla pochar la cebolla junto con el pimiento, los ajos y un poco de sal (si es posible gruesa). Cocinar unos minutos hasta que la cebolla empiece a volverse transparente.

2. Añadir los calamares (o pota) descongelados y escurridos y cocinar unos minutos.

3. Añadir el tomate, las zanahorias, los guisantes y las habas. Añadir las especias y remover bien. Añadir un poco de agua y llevar a ebullición y dejar cocinar unos minutos hasta que el agua reduzca.

4. Finalmente añadir las patatas y dos vasos de agua, rectificar el punto de sal y dejar cocinar hasta que el agua haya reducido a la mitad y la patata esté tierna.

1,13€

PRECO
(APROXIMADO PERSONA)



Tagliatelle con verduras

INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 80g tagliatelle
(puedes utilizar cualquier otro tipo de pasta)
- 1/2 calabacín
- 1/2 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de tomate triturado
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta

ELABORACIÓN

1. Cocer la pasta siguiendo las indicaciones del paquete.
2. En una sartén poner aceite y freír el ajo en laminas, añadir la cebolla cortada en rodajas y cocinar unos minutos
3. Añadir el calabacín y la zanahoria cortados en tiras y cocinar unos minutos
4. Añadir el tomate triturado, salpimentar y dejar cocinar hasta que reduzca un poco la salsa.
5. Juntar la pasta con las verduras en la sartén, remover todo, corregir el punto de sal y estará listo.

0,66€

PRECIO
(APROXIMADO PERSONA)



Menestra de verduras

INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 100g guisantes
- 60g judias verdes
- 100g espárragos verdes
- 50g habas
- 2 zanahorias
- 1 patata
- 2alcachofas
- 1/2 cebolla
- 1 diente de ajo
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta
- Agua

ELABORACIÓN

- 1.Preparar las verduras, para ello pelar las alcachofas y cortarlas en cuartos y dejarlas en remojo en agua con limón, que no se oxiden. Cortar los espárragos en trozos medianos. Quitar las puntas de las judias verdes y partirlas en trozos medianos.
- 2.Desgranar las habas, pelar las zanahorias y cortarlas en rodajas, pelar las patatas y cortarlas en trozos medianos.
- 3.Lavar bien todas las verduras y ponerlas en una cacerola a fuego medio, cubrir con agua y cocinar 20-25 min removiendo de vez en cuando.
- 5.En una sartén a fuego medio echar aceite de oliva, y añadir los ajos y la cebolla bien lavados y picados, y sofreir hasta que la cebolla esté dorada.
- 6.Añadir las verduras de la cacerola y un poco del caldo de cocción y salpimentar, remover con cuidado y cocinar a fuego lento unos 10 minutos.

0,68€

PRECO
(APROXIMADO PERSONA)



Medallones de merluza

INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 250g Medallones de merluza
- 1/2 tomate
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 1/2 vaso de vino blanco
- 1/2 zanahoria
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta
- Harina

ELABORACIÓN

1. Lavar las verduras. Pelar y rallar el tomate y la zanahoria. Picar la cebolla y los ajos.
2. Salpimentar los medallones de merluza y pasarlos por harina. En una cacerola o sartén honda poner aceite y marcar los medallones. Sacar y reservar.
3. En la misma cacerola o sartén añadir la zanahoria, la cebolla, el ajo y la hoja de laurel.
4. Añadir el tomate cuando se pochen las verduras, y sofreír unos minutos.
5. Añadir el vino y dejar reducir.
6. Añadir los medallones y cocinar todo junto 5-10 min a fuego lento.

0,87 €

PRECIO
(APROXIMADO PERSONA)

Crema de lentejas con verduras



INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 100g lentejas cocidas
- 1/2 puerro
- 1/2 cebolla
- Pimentón dulce
- 1 vaso de caldo de verduras (opcional)
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta

ELABORACIÓN

1. Pelar y picar la cebolla. Lavar bien el puerro y picarlo (solo la parte blanca).
2. Calentar aceite en una cacerola y pochar la cebolla y el puerro a fuego medio unos 10 min.
3. Añadir las lentejas, el pimentón y el caldo de verduras, si no tienes caldo puedes añadir un vaso de agua.
4. Salpimentar y cocinar a fuego suave 15 minutos.
5. Triturar y si se quiere una crema más fina, pasarla por un chino o colador.

0,46 €

PRECO
(APROXIMADO PERSONA)

Bacalao a la plancha con salsa



INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 125g bacalao
- Perejil
- 1/4 pimiento verde
- 1/2 cebolla
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta
- Agua

ELABORACIÓN

1. Primero preparar la salsa, para ello calentar en una olla a fuego medio una cucharada de aceite de oliva. Cuando tenga temperatura, añadir la cebolla y el pimiento cortados en trozos grandes. Saltear con un poco de sal y pimienta negra. Cuando esté cocinado agregar el perejil fresco y cubrir con agua o caldo de pescado y dejar reducir hasta que la salsa adquiera consistencia.
2. Enfriar la salsa y licuarla bien.
3. Salpimentar el bacalao, y cocinar en una sartén a fuego medio con aceite de oliva. Cocinar por ambos lados, con cuidado de no pasarnos con el punto de cocción.
4. Servir en un plato el bacalao con un poco de la salsa que teníamos preparada por encima.

1,02 €

PRECO
(APROXIMADO PERSONA)



Ensalada variada

INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 3 hojas lechuga
- Un puñado de escarola
- 1 tomate
- 1 cucharada de maíz dulce
- 1 de remolacha.
- 1/2 zanahoria pequeña
- 1/4 pepino
- 1 huevo cocido
- Vinagre, aceite y sal.

ELABORACIÓN

1. Lavar y trocear la lechuga, la escarola, el tomate, la zanahoria y el pepino.
2. Picar el huevo.
3. En un bol mezclar todos los ingredientes, salpimentar al gusto y aliñar.

Ideas para aliño:

- Aceite y vinagre.
- Aceite, zumo de limón, perejil, orégano, ajo, sal, pimienta.
- Yogur natural con cebollino, eneldo, pimienta, sal, pepino.
- Yogur natural, aceite, vinagre, curry en polvo.
- Zumo de naranja, zumo de limón, mostaza, pimienta, sal y aceite de oliva.
- Miel y mostaza.
- Pepino, yogur natural, vinagre blanco, pimentón.

1,01 €

PRECO
(APROXIMADO PERSONA)



Champiñones rellenos de pollo con arroz

INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 4 champiñones grandes
- 1 pechuga de pollo
- 1 Tomate pequeño
- 1/2 cebolla
- 1 diente de ajo
- Queso rallado
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta

ELABORACIÓN

1. Cocer la pechuga de pollo unos 25 minutos para luego deshacerla.
2. Pelar los champiñones y retirar el tallo.
3. Picar la cebolla, el ajo, los tallos de los champiñones y el tomate.
4. Freir en una sartén, los ajos. Añadir la cebolla y cocinar unos minutos.
5. Agregar el tomate y los tallos de los champiñones, salpimentar y dejar cocinar unos 5-7 minutos.
6. Agregar el pollo en hebras y cocinar otros 5 minutos, corregir de sal si fuera necesario.
7. Rellenar los champiñones con esta mezcla, poner queso rallado encima y hornear a 180°C durante 20 min.

0,85 €

PRECO
(APROXIMADO PERSONA)



Cocido madrileño

INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 120g garbanzos secos
- 80g morcillo
- 60g cuartos traseros de pollo
- Hueso de jamón
- 1 patata
- 1 zanahoria
- 1/2 repollo
- Morcilla
- Chorizo
- Aceite de oliva
- Sal

ELABORACIÓN

1. Poner los garbanzos en remojo el día anterior siguiendo las instrucciones del envase.
2. En la olla rápida (exprés) poner las carnes y los huesos (menos el chorizo y la morcilla), añadir agua y llevar a ebullición, ir espumando para retirar las impurezas que se formen en el agua.
3. Cuando el agua esté limpia añadir los garbanzos, tapar y cocinar 15 min.
4. Desgrasar mientras el chorizo y la morcilla, para ello pincharlos y cocerlos en una cazuela que suelten la grasa.
5. Descomprimir la olla y añadir la patata, la zanahoria, el repollo, el chorizo y la morcilla, volver a tapar y cocinar 5 min mas.
6. Dejar que baje sola presión de la olla y estará listo.
7. Aprovechar el caldo de la olla y hacer una sopa, para ello separar una parte y cocerlo con fideos o pasta al gusto.

0,87 €

PRECO
(APROXIMADO PERSONA)



Croquetas de bacalao

INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 100g bacalao desmigado
- 1/2 cebolleta
- 2 dientes de ajo
- 30g harina
- 1 taza de leche
- Huevo
- Perejil
- Pan rallado
- Aceite de oliva
- Sal

ELABORACIÓN

1. Picar la cebolleta y pocharla en una sartén o cazuela con un poco de aceite de oliva.
2. Picar los dientes de ajo y añádelos, agregar el bacalao y rehogar todo junto unos minutos.
3. Incorporar la harina y dorar bien. A continuación verter la leche poco a poco sin dejar de remover.
4. Sazonar y cocinar a fuego medio durante 20 minutos removiendo constantemente, espolvorear perejil y mezclar bien.
5. Pasar la bechamel a una fuente, dejar templar y cubierta con un film.
6. Cuando la masa esté fría, cortar pequeñas porciones y moldear las croquetas.
7. Enharinar las croquetas, pasar por huevo y pan rallado y freír en una sartén con abundante aceite caliente.
8. Retirar cuando estén hechas y ponerlas en un plato con un papel absorbente que escurran el exceso de aceite.

0,79 €

PRECIO
(APROXIMADO PERSONA)



INGREDIENTES (2 PERSONAS)

Albóndigas de pavo y champiñones

- 200g carne picada pavo
- 100g champiñones
- 1/2 Cebolla mediana
- 1 diente de ajo
- Una cucharada tomillo seco
- Pimentón dulce
- Nuez moscada
- Perejil o cilantro
- 1 Huevo
- Mostaza
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta

ELABORACIÓN

1. Lavar y trocear los champiñones. Picar el ajo y la cebolla.
2. Calentar aceite en una sartén y pochar la cebolla unos 5-7 minutos. Añadir el ajo y cocinar un poco más. Incorporar los champiñones y saltearlos hasta que estén bien cocinados. Salpimentar y reservar esta preparación mientras se enfría.
3. Colocar carne picada en un bol, sazonar con tomillo, pimentón, nuez moscada, perejil o cilantro picado, sal y pimienta al gusto. Añadir la mostaza, mezclar y añadir el huevo y los champiñones.
4. Trabajar la mezcla hasta que quede una pasta con consistencia, para espesarla podemos agregar maicena poco a poco hasta que alcance la textura deseada.
5. Formar las bolas y enharinarlas o pasarlas por pan rallado y freír por tandas.
6. Podemos tomarlas así, añadirles a un caldo, o preparar salsa de tomate y terminar de cocinarlas.

0,96 €

PRECO
(APROXIMADO PERSONA)

Fajitas de verduras y huevo duro



INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- Fajitas de trigo
- 1/2 zanahoria
- 1/4 pimiento rojo
- 1/4 pimiento verde
- 1/4 cebolla
- 3 champiñones
- 1/2 berenjena
- 1/2 tomate
- 1 huevo cocido
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta
- Salsa soja

ELABORACIÓN

1. Lavar bien todas las verduras y cortar la zanahoria, los pimientos, la berenjena y el tomate en tiras finas (juliana), y laminar los champiñones.

2. Calentar aceite a fuego medio en una sartén antiadherente, cacerola o wok.

3. Agregar la cebolla y los pimientos y cocinar unos minutos que se vayan ablandando, añadir el resto de ingredientes y salsa de soja, sal y pimienta al gusto.

4. Cocinar hasta que se hagan todas las verduras.

5. En una tortilla de trigo agregar un par de cucharadas de la preparación de verduras y un poco de huevo duro y listo para degustar.

*Se puede añadir a las tortillas aguacate o guacamole y acompañarlas de diferentes salsas como mayonesa, crema agria, salsa de yogur, etc según tus gustos.

0,86 €

PRECIO
(APROXIMADO PERSONA)



Marmitako

INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 200g bonito sin piel y espinas
- 2 patatas
- 1 tomate pelado
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento choricero
- 1 cebolleta
- Vino blanco
- 1L de agua o caldo de pescado
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta

ELABORACIÓN

1. Cortar el bonito en cubos no muy pequeños y salpimentar. Rehogarlo un minuto en aceite y retirar.
2. Remojar el pimiento choricero en agua templada durante un tiempo para poder obtener la carne.
3. En el mismo aceite de hacer el bonito, sofreír la cebolleta picada en juliana, y pochar bien. Añadir el pimiento verde en juliana, y el tomate en puré. (se puede añadir una cucharada de tomate frito), añadir la pulpa del pimiento choricero y las patatas en trozos. Salpimentar, añadir el vino blanco y remover unos 5 minutos.
4. Añadir el agua o caldo de pescado templado hasta cubrir el guiso, dejar cocer e ir añadiendo más caldo según precise. cuando las patatas están prácticamente cocidas, añadir el bonito y cocer durante unos 5 min.

1,52€

PRECO
(APROXIMADO PERSONA)

Puré de verduras y legumbres

*Cena de aprovechamiento



INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 250 g de verduras ya cocinadas
- 50 g de pan del día anterior
- 150 g de legumbres cocidas que hayan sobrado durante la semana
- Aceite de oliva.
- Caldo restante de cocer verduras (opcional)

ELABORACIÓN

1. Calentar en una cacerola las verduras a fuego medio, cuando ya estén calientes añadimos las legumbres y removemos. Después de 5 min retiramos.
2. Batir los ingredientes con la batidora e incorporar un poco de agua o caldo de verduras según la textura deseada.
3. Partir el pan en cuadrados y freír para hacer picatostes. Una vez fritos retirar y dejar en un plato con papel absorbente de cocina.
4. Acompañar el puré con los picatostes.
5. Servir y disfrutar

0€

PRECO
(APROXIMADO PERSONA)