



MENÚ SALUDABLE SEMANA 3.



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 al papillote. 1,96 €	Alubias con berenjena y calabacín. 0,85€	Albóndigas con verduras. 0,79 €	Lentejas con calabaza 1,50 €	Pasta con pollo. 1,23€	Patatas guisadas con calamares 1,97€	Berenjena rellenas de pollo y arroz. 1,75€
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	Pescado al ajo y limón. Ensalada variada. 1,36€ +precio ensalada	Acelgas con patata. Merluza al horno. 1,95€	Judías verdes con huevo, patata y jamón. 1,42€	Puré de verduras. Pavo a la plancha. 1,83€	Merluza rebozada. Ensalada variada. 0,95€ + precio ensalada	Huevos revueltos. Ensalada variada. 0,27€ + precio ensalada	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 al papillote



INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 4 pimientos rojos o amarillos pequeños (redondeados para rellenar)
- 1 pimiento verde
- 1 calabacín
- 200 g. de carne de ternera picada.
- 1 cebolla
- Aceite de oliva
- Pimienta
- Sal
- Aceite de oliva y sal

ELABORACIÓN

1. Precalentar el horno a 180°.
2. Lavar los pimientos y abrirlos por arriba (vaciando pepitas del interior) y reservar.
3. Realizar un sofrito de cebolla, pimiento verde y calabacín, pochando lentamente la verdura con dos cucharadas de aceite.
4. Añadir la carne picada, salpimentando al gusto.
5. Rellenar los pimientos con la mezcla y envolverlos en papel de plata. Introducir en el horno durante 30 minutos.
6. Pasado ese tiempo. Probar, rectificar de sal si hiciera falta y servir.

1,96 €

PRECIO
(APROXIMADO PERSONA)

Pescado al ajo y limón



INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 300g. de pescado en filetes (el que más nos guste, para calcular el precio hemos elegido merluza)
- 1 limón
- 4 o 5 dientes de ajo
- Aceite de oliva
- Sal

ELABORACIÓN

1. Cocina el pescado elegido a la plancha (salmón, merluza, filete de merluza ultracongelado, pescadilla...) Se reserva.
2. Cortar 4-5 dientes de ajo a láminas o picado y se sofríen con una cucharada de aceite hasta que estén dorados sin que lleguen a quemarse.
3. En este punto añadir el jugo del limón exprimido.
4. Añadir el resultado por encima del pescado una vez hecho a la plancha.
5. Se recomienda acompañar con una ensalada.

1,36 €

PRECIO
(APROXIMADO PERSONA)

Ensalada variada

INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 3 hojas lechuga
- Un puñado de escarola
- 1 tomate
- 1 cucharada de maíz dulce y 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€

FRECO
(APROXIMADO PERSONA)

Alubias con verduras



INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 200g. de alubias
- 1/2 calabacín
- 1 diente de ajo
- 1/2 berenjena
- 1/2 pimiento verde
- Sal
- 1/4 de taza de agua
- 2 tomates
- Aceite de oliva
- Pimienta negra

ELABORACIÓN

1. Lavar y cortar en dados la berenjena, el tomate, el calabacín, y el pimiento verde.
2. En una sartén agregar aceite y sofreír 2 min el ajo, luego retirarlo.
3. Añadir a la sartén la berenjena, el calabacín y el pimiento y saltear 2-3 min a fuego alto.
4. Añadir los tomates y bajar el fuego. Incorporar las alubias, y salpimentar todo.
5. Añadir el agua, tapar y cocinar entre 5 y 10 min a fuego suave. Luego destaparlo y cocinar otros 5 min más.
6. Retirar del fuego y servir.

0,85€

PRECO

(APROXIMADO PERSONA)

Acelgas con patata



INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- ♦ 400g. de acelgas
- ♦ 1 zanahoria
- ♦ 1 patata mediana
- ♦ 1 diente de ajo
- ♦ Aceite
- ♦ Sal

ELABORACIÓN

1. Limpiar y cortar las acelgas (si son frescas), si son congeladas no será necesario.
2. Limpiar y cortar la zanahoria en rodajas y la patata en trozos.
3. Pelar y laminar el ajo.
4. En una cacerola añadir aceite de oliva y dorar un poco el ajo.
5. Añadir la zanahoria y la patata, cubrir con agua caliente y llevar a ebullición.
6. Añadir las acelgas y dejar cocinar destapado unos 10-15 minutos.
7. Comprobar que todo está a nuestro gusto de cocción y añadir sal al gusto.

0,54€

PRECIO
(APROXIMADO PERSONA)

Merluza al horno



INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 250 g. de merluza
- 1 tomate
- 1 cebolla
- 1/2 pimiento verde italiano
- 1 chorrito de vino blanco
- Aceite de oliva y sal

ELABORACIÓN

1. Rallamos el tomate (o lo trituramos), cortamos la cebolla y el pimiento en juliana y reservamos.
2. Calentamos el horno durante 10 min a 180 grados.
3. Preparamos la bandeja del horno en la que ponemos la merluza, la cebolla, el pimiento, el tomate, un chorro de vino, aceite de oliva y sal.
4. Calentamos entre 20 y 30 min, vigilando para que no se pase el pescado.
5. Retirar y servir.

1,41€

FRECO
(APROXIMADO PERSONA)

Albóndigas con verduras



INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 130 g. de carne picada de ternera
- 1 diente de ajo y 1/2 cebolla
- 1 huevo entero
- Un puñado de harina
- 200 g. de carne de ternera picada.
- 1 rebanada de pan de molde remojada en leche
- 1/2 puerro, 1/2 pimiento verde, 1 zanahoria, 1/2 tomate rojo y maduro
- 50 ml de vino blanco y 70 ml de caldo de verduras

ELABORACIÓN

1. Picar 1/4 de cebolla y rehogar lentamente con aceite, cuando esté pochada retirar y dejar enfriar. Después añadir a un recipiente la cebolla con la carne picada, el huevo, el perejil, medio diente de ajo triturado, sal y pimienta.

2. Desmenuzar la rebanada de pan e incorporar a la mezcla y amasar bien con las manos hasta que los ingredientes queden integrados en la masa.

3. Hacer las albóndigas, las pasamos por la harina y las freímos en aceite caliente hasta que queden selladas. Después las sacamos del fuego y reservamos.

4. Picar bien la verdura: el resto de la cebolla, el puerro, la zanahoria, el ajo y el pimiento y las incorporamos a la cazuela con el aceite que hemos utilizado antes.

5. Una vez espese la salsa, incorporar las albóndigas, el vino y el caldo, y dejar que se haga a fuego medio entre 20 y 30 minutos hasta que la salsa esté consistente, si es necesario se puede añadir algo más de caldo hasta que quede a nuestro gusto. Rectificar de sal y servir.

0,79€

FRECO
(APROXIMADO PERSONA)

Judías verdes con jamón



INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 500g. de judías verdes planas o redondas
- 125g. de tacos de jamón serrano para cocinar
- 2 huevos
- 1 patata
- 1 diente de ajo
- 1/2 cebolla
- Aceite de oliva y sal

ELABORACIÓN

1. Cortar las puntas a las judías verdes y lavarlas con agua fría. Trocearlas en trozos de 3 cm aproximadamente. Lavar, pelar y cortar la patata.
2. Poner en una olla agua y llevar a ebullición. Incorporar las judías y la patata y esperar 30 min de cocción desde que empezaron a hervir de nuevo. Escurrir las judías y la patata.
3. Al mismo tiempo se puede ir cocinando el huevo en otra olla. Una vez cocido cortarlo en trozos. Pelar y picar la cebolla y el ajo.
4. Añadir en una sartén un poco de aceite a fuego medio, una vez caliente incorporar el ajo y la cebolla, cuando estén tiernos, añadir los tacos de jamón durante unos 3 minutos.
5. Posteriormente incorporar la patata y las judías. Mezclar. Agregar el huevo y sacar de la sartén todo. Añadir sal al gusto.

1,42€

PRECIO
(APROXIMADO PERSONA)

Lentejas con calabaza



INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 200 g. de lentejas
- 150 g. de calabaza
- 2 piezas de clavo
- 2 dientes de ajo
- 5 cucharadas de aceite
- 1/2 cebolla
- 1 pastilla de caldo de pollo
- 1/2 cucharadita de pimentón dulce
- 1 hoja de laurel
- Sal

ELABORACIÓN

1. Dejar las lentejas en remojo en agua fría el día anterior o al menos 30 min antes del cocinado.
2. Cortar en trozos los ajos y la 1/2 cebolla. Cortar en dados la calabaza.
3. Añadir a la olla aceite y dejarlo calentar, después incluir los ajos, la cebolla y el laurel.
4. Una vez que esté dorado retirar del fuego e incluir la calabaza, el pimentón, la sal, el clavo y la pastilla de caldo de pollo.
5. Rellenar la olla con agua cubriendo las lentejas y cocerlas durante 1 hora y media a fuego medio.

*También se pueden hacer en la olla express reduciéndose el tiempo del cocinado, una vez que hierve el agua dejarlo aproximadamente 20 min a fuego medio. Abrir y comprobar que esté al gusto, si no dejar unos minutos más.

0,50 €

PRECIO
(APROXIMADO PERSONA)

Puré de verduras



INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 1/3 de puerro
- 1/3 de cebolla
- 1 zanahoria
- Un puñado de hojas de espinacas o acelgas
- 1/2 patata mediana
- 50 ml vino blanco
- Caldo de verduras o agua para cubrir las verduras
- Aceite de oliva y sal

ELABORACIÓN

1. Lavar bien todas las verduras.

2. Pelar la cebolla y cortarla finita. Cortar el puerro, las zanahorias ya peladas y el calabacín en rodajas finas. Cortar también las espinacas o acelgas en tiras gruesas. Pelar y cortar la patata en gajos pequeños .

3. En una olla con tapa poner aceite y echar la cebolla y un poco de sal. Cocinar 5-10 minutos a fuego lento. Incorporar el puerro y cocinar 3-4 min a fuego medio. Añadir el calabacín, la zanahoria y la patata y dejar cocinar 5 min.

4. Añadir las espinacas o acelgas e incorporar el vino blanco, dejar 3 min que evapore el alcohol e incorporar el agua o el caldo y cocer tapado todo junto durante 15 min. Triturar hasta conseguir textura de puré al gusto y rectificar de sal.

0,83 €

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€

FRECO
(APROXIMADO PERSONA)

Pasta con pollo estilo Thai



INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 60 g. de tallarines
- 200 g. de brócoli
- 100g. de pollo deshuesado
- 2 cucharadas de salsa de soja
- Aceite de oliva
- 1 Lima

ELABORACIÓN

1. Ponemos el agua en el fuego, una vez hierba introducir la pasta y dejarla cocer durante 10 minutos (seguir recomendaciones del fabricante). Una vez cocida sacar y reservar.
2. En una sartén rociar el aceite en spray o una cucharada donde se sofreirá el pollo salpimentado.
3. Por último se añade el brócoli, la pasta y se saltea con 2 cucharadas de soja y la lima exprimida.
4. Servir y disfrutar.

1,23€

PRECIO
(APROXIMADO PERSONA)

Merluza rebozada



INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 250g. de merluza
- Un puñado de harina.
- Aceite de oliva y sal
- 1 huevo batido.

ELABORACIÓN

1. Pasamos la merluza primero por harina y después por el huevo batido y la freímos en aceite de oliva .
2. Una vez estén doradas por ambos lados retiramos y añadimos sal al gusto.
3. Escurrimos sobre papel absorbente.
4. Emplatamos la merluza junto la ensalada. Servir disfrutar

0,95€

PRECIO
(APROXIMADO PERSONA)

Patatas con calamares



INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 300g. de calamares (en trozos o anillas)
- 1/2 cebolla grande
- 4 patatas
- Ajo
- 1/2 tomate
- Pimentón dulce
- Pimienta molida
- Colorante amarillo
- Perejil
- Aceite de oliva y sal

ELABORACIÓN

1. Limpiar los calamares y cortarlos en trozos. Reservar para más adelante.
2. Poner en la base de la cazuela un poco de aceite, cebolla picada. Una vez caliente añadir un poco de sal. Machacar el ajo en un mortero y añadirlo.
3. Pelar y picar en trozos el tomate para añadirlo al sofrito. Dejar que se cocine bien. Añadir los calamares troceados.
4. Cortar y pelar las patatas en gajos, añadir a la cazuela. Incluir el pimentón dulce.
5. Añadir agua hasta cubrir y un poco más. Incluir colorante alimentario y rectificar de sal.
6. Dejar cocer 20-30 min a fuego medio. Incluir un poco de perejil picado.
7. Retirar y servir.

1,97€

FRECO
(APROXIMADO PERSONA)

Huevos revueltos



INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 3 huevos medianos
- Pimienta negra
- 1 Cucharada de mantequilla
- Aceite de oliva y sal

ELABORACIÓN

1. Separar las yemas de las clara y reservar.
2. Derretir la mantequilla a fuego lento en la sartén .
3. Batir ligeramente las clara, unas 10 veces, echar a la sartén y mover constantemente con una cuchara de madera.
4. Cuando la clara vaya tomando forma, añadir las yemas, y seguir removiendo hasta que estén las yemas cocidas.
5. Retirar del fuego y salpimentar al gusto.
6. Acompañar con una ensalada. Servir y disfrutar.

0,27 €

PRECIO
(APROXIMADO PERSONA)

Berenjenas rellenas de pollo



INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 2 berenjenas (600g.)
- 200g. de arroz
- Aceite de oliva
- 200 g. de carne de pollo picada
- 80 g. de cebolla
- Sal
- 1 cebolla
- 50 g de queso rallado

ELABORACIÓN

1. Antes de comenzar se recomienda precalentar el horno a 200°C. Lavar con agua las berenjenas, una vez secas cortarlas por la mitad a lo largo y hornearlas alrededor de 30 minutos.

2. Sacar y dejar enfriar, quitarles la pulpa y picarlas bien

3. Poner a hervir el arroz con bastante agua alrededor de 20 minutos (como indique el fabricante en el envase). Pasar por un colador y dejar enfriar.

4. Picar las cebollas. Calentar en la sartén y la cebolla con un poco de aceite hasta que se poche. Incluir la carne de pollo picada para freír durante 3 minutos. Incluir las pulpas de las berenjenas y dejar en el fuego alrededor de otros 3 minutos. Retirar del fuego y añadir una tercera parte del arroz, sal y mezclar.

5. Rellenar las berenjenas con la mezcla y añadir el queso rallado por encima. Gratinar en el horno hasta que el queso se funda y se dore un poco. Servir y acompañar con el resto del arroz.

1,45€

PRECIO
(APROXIMADO PERSONA)

Pastel de patata con verduras

*Cena de aprovechamiento



INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 200 g de verduras ya cocinadas que han sobrado durante la semana
- 200 g de patatas guisadas o cocidas restantes de otras elaboraciones
- Queso rallado sobrante de cocinados anteriores

ELABORACIÓN

1. Precalentar el horno a 180º.
2. Engrasar una fuente de horno con unas gotas de aceite y añadir las verduras y repartir bien formando una capa.
3. Triturar las patatas hasta hacer un puré y añadir encima de las verduras haciendo otra capa.
4. Añadir el queso rallado.
5. Introducir la fuente en el horno hasta que se esté dorada la parte de arriba.
6. Retirar y servir

0€

PRECIO
(APROXIMADO PERSONA)