



# Menú semanal



## Lunes

Comida: Garbanzos con calabacín, cebolla y zanahoria y arroz.

Cena: Salteado de verduras con salmón al horno con patata panadera.

## Martes

Comida: Pisto con huevo a la plancha. Pasta integral

Cena: Gazpacho y revuelto de champiñones. Pan integral.

## Miércoles

Comida: Berenjenas rellenas de soja texturizada con queso rallado. Pan integral

Cena: Menestra de verduras con huevo cocido y boniato.

## Jueves

Comida: Guisantes con patata, jamón y huevo cocido.

Cena: Merluza con lechuga, cebolleta y patata.

## Viernes

Comida: Ensalada de espinacas, lentejas, cherries, boniato, maíz, cebolleta, espárragos y aguacate.

Cena: Espárragos con vinagreta de pimientos y mejillones \*. Pan integral

## Fin de semana

Comida: Verduras con pollo al curry y arroz. \*

Cena: Ensalada de tomate con burrata y albahaca. Pan integral.

Para mayor **personalización** puedes contratar tu pack inicial

### Vegetales:

- Calabacín
- Tomates cherry
- Cebolla
- Lechuga
- Pimientos
- Espárragos blancos
- Setas
- Espinacas
- Zanahoria
- Berenjena
- Guisantes
- Espárragos trigueros
- Aguacate

### Proteína:

- Garbanzos
- Huevo
- Lentejas
- Pechuga de pollo
- Hamburguesa de pollo
- Soja texturizada
- Parmesano
- Salmón
- Merluza



### También necesito...

- Arroz
- Pasta integral
- Boniato
- Patatas
- Pan integral





# Menú semanal



## RECETAS

### Espárragos con vinagreta de pimientos y mejillones

#### INGREDIENTES:

- 1 lata de espárragos
- 1 lata de mejillones
- 1/2 pimiento amarillo
- 1/2 pimiento rojo
- 1 cebolleta
- Aceite de oliva virgen extra
- Vinagre
- Sal

#### PREPARACIÓN:

Para la vinagreta, cortamos en dados los pimientos y la cebolleta, añadimos los mejillones en un bol. Dejamos que macere 10 minutos con una medida de aceite por dos de vinagre y una pizca de sal. Añadimos los espárragos.

Para mayor  
**personalización** puedes  
contratar tu pack inicial



# Menú semanal



## RECETAS

### Pollo al curry

#### INGREDIENTES:

- Pechuga de pollo
- Pimiento verde
- Pimiento rojo
- Cebolla
- Champiñones
- Leche de coco
- Curry

#### PREPARACIÓN:

Se cortan las verduras (pimiento, cebolla y champiñones) y la carne a cuadraditos. Mientras tanto se pone la sartén a calentar con un chorrito de aceite. Cuando esté caliente, se introduce la cebolla y los pimientos y las dejamos unos 5 minutos. A continuación, metemos los champiñones y dejamos que se vayan dorando.

Cuando la verdura esté casi hecha, metemos los trozos de carne y dejamos que se cocinen unos (5 minutos) a fuego medio.

Ponemos un vaso pequeño de leche y ponemos las especias y mezclamos todo y dejamos hervir hasta que quede una textura espesa. Puedes añadir una cucharada de yogur natural, aunque parece que se corta es importante remover bien y queda muy rico.

Para mayor  
**personalización** puedes  
contratar tu pack inicial