



MENÚ SEMANAL



COMIDA

CENA

LUNES

Ensalada de alubias
con hortalizas asadas

Ensalada de pepino
Mejillones a la marinera

MARTES

Ensalada de pasta con
atún, anchoas y
alcaparras

Crema fría de puerro y
manzana con taquitos
de pavo

MIÉRCOLES

Ensalada de rúcula y
manzana
Albóndigas de pollo

Milhojas de patata,
tomate y mozzarella

JUEVES

Gazpacho de cerezas
Sardinas en escabeche

Tortilla de calabacín y
cebolla

VIERNES

Quinoa con verduras y
ternera

Rollitos de berenjena
reellenos de requesón y
tomate

SÁBADO

Arroz thai con verdura

Pizza caprese con
base integral

DOMINGO

Canelones de
merluza y verduras

Ensalada de higos y
queso azul



ENSALADA DE HIGOS Y QUESO AZUL



INGREDIENTES

1 cogollo de lechuga

2 higos

4 anchoas

1/4 de aguacate

Queso de azul

4 nueces

1 cuch de maíz

Aceite de oliva

Sal

Tomillo

ELABORACIÓN

- Cortamos el cogollo de lechuga, lavamos, escurrimos bien Y ponemos la lechuga en la base del plato.
- Lavamos los higos y cortamos en cuartos.
- Colocamos sobre la ensalada.
- Pelamos el aguacate y lo cortamos en láminas y añadimos al plato. Ecurrimos las anchoas y las colocamos sobre el resto de ingredientes.
- Desmigamos el queso de cabra por encima. Añadimos las nueces en trozos y una cucharada de maíz.
- Para terminar añadimos sal, aceite y espolvoreamos con un poco de tomillo.

GAZPACHO DE CEREZAS



INGREDIENTES

500 gr de tomates maduros

1/2 pimiento rojo

1 diente de ajo pequeño

50 gr de cebolla tierna

250 gr de cerezas

2 cucharadas de vinagre de Jerez

Sal

Pimienta

4 cucharadas de aceite de oliva

100 ml de agua

ELABORACIÓN

- Partimos los tomates en cuartos, el pimiento rojo y la cebolla y los ponemos en un vaso de batidora.
- Pelamos el ajo y lo añadimos también.
- Deshuesamos las cerezas y las juntamos con el resto de ingredientes y batimos todo junto con el agua.
- Una vez está bien triturado le añadimos el vinagre, las sal y la pimienta y el aceite poco a poco sin dejar de batir.
- Si queremos que se quede una crema más fina podemos pasarla por el colador.
- Probamos y rectificamos de sal si fuese necesario.
- Podemos decorar el plato con una hojita de albahaca.



LISTA DE LA COMPRA

VERDURAS Y FRUTAS

- Cebolla
- Puerro
- Lechuga
- Rúcula
- Tomates
- Pimiento rojo y verde
- Calabacín
- Berenjena
- Ajo
- Zanahoria
- Pepino
- Brócoli
- Aguacate
- Manzana
- Cerezas
- Higos
-

OTROS

- Perejil
- Jengibre
- Albahaca
- Orégano
- Tomillo
- Curry
- Alcaparras
- Levadura
-

CEREALES, TUBÉRCULOS Y LEGUMBRES

- Arroz integral
- Alubias
- Macarrones integrales
- Patata
- Quinoa
- Harina Integral
- Canelones
-



CARNE, PESCADO, HUEVOS Y LÁCTEOS

- Huevos
- Sardinas
- Merluza
- Atún al natural
- Mejillones
- Anchoas
- Pavo
- Pollo
- Ternera
- Mozzarella
- Requesón
- Queso azul
- Leche de coco
-



¡ESPERAMOS QUE OS PUEDA AYUDAR!



Esto es sólo una idea de menú

Si quieres un menú personalizado, adaptado a tus gustos y/o circunstancias o cualquier otra consulta, puedes contactar en:

informacion@saludhable.es

625 29 60 06