

# Menú omnívoro de *batch cooking*

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	Ensalada de tomate, cebolla y aceitunas Pollo al limón con patata*	Ensalada de espinacas e higos Calabaza rellena con garbanzos y espelta*	Ensalada de patata, tomate y judía verde Salmón a la plancha con finas hierbas	Tallarines salteados con calabacín, berenjena y huevo revuelto	Ensalada de espinacas e higos Calabaza rellena con garbanzos y espelta*	Crema de puerro Calamares a la plancha con guarnición de quinoa	Ensalada verde Tallarines a la boloñesa
Cena	Gazpacho con semillas de calabaza Hummus con palitos de zanahoria y pimiento	Salteado de verduras Bacalao con arroz basmati	Revuelto de calabacín y berenjena Tostada de pan integral	Salteado de verduras Bacalao con arroz basmati	Ensalada de patata, tomate y judía verde con huevo duro	Gazpacho Fajitas con pollo desmenuzado con verduras salteadas	Crema de puerro Quinoa con tomate, pimiento, cebolla y queso feta

\*Recetas web

## Desayunos

- Yogur natural con muesli y fruta fresca
- Tostada integral con tomate y aguacate
- Gachas de avena con semillas de chía, plátano y crema de cacahuete

## Meriendas

- Kéfir con uvas pasas
- Mezcla de frutos secos
- Fruta de temporada

## Pasos principales

1. Planifica la compra
2. Diseña el menú semanal con antelación
3. Cocina el menú (repite preparaciones para ahorrar tiempo)
4. Almacena los alimentos en túpers de vidrio y/o cierre hermético
5. Calienta y descongela correctamente

## Consejos

- Cocina 3 o 4 platos diferentes de hortalizas (hervido, crema, horno, salteado...)
- Cocina 2 o 3 raciones de varios alimentos ricos en hidratos de carbono (arroz, pasta, patatas, quinoa...)
- Buena despensa: ten siempre conservas de legumbres, carne o pescado (conserva o congelado), huevos, quesos de calidad, etc., para obtener principalmente el aporte proteico

**veritas**

Menú por Amancay Ortega, dietista-nutricionista

# Menú vegano de *batch cooking*

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	Ensalada de tomate, cebolla y aceitunas Seitán con patatas al horno	Ensalada de brotes e higos Calabaza rellena con garbanzos y espelta*	Ensalada de patata, tomate y judía verde Tempe marinado	Tallarines salteados con calabacín, berenjena y tofu revuelto	Ensalada de brotes e higos Calabaza rellena con garbanzos y espelta*	Crema de puerro Quinoa con tempe, calabacín y berenjena	Ensalada verde Tallarines con boloñesa de soja texturizada
Cena	Gazpacho con semillas de calabaza Hummus con palitos de zanahoria y pimiento	Salteado de verduras Hamburguesa de lentejas con arroz	Revuelto de tofu con calabacín y berenjena Tostada de pan integral	Salteado de verduras Hamburguesa de lentejas con arroz	Ensalada de patata, tomate, judías verdes y alubias	Gazpacho Fajitas de tiras de seitán con verduras salteadas	Crema de puerro Quinoa con tomate, pimiento, cebolla y anacardos

\*Recetas web

## Desayunos

- Postre de soja con muesli y fruta fresca
- Tostada integral con tomate y aguacate
- Gachas de avena con semillas de chía, plátano y crema de cacahuete

## Meriendas

- Kéfir de almendra con uvas pasas
- Mezcla de frutos secos
- Fruta de temporada

## Pasos principales

1. Planifica la compra
2. Diseña el menú semanal con antelación
3. Cocina el menú (repite preparaciones para ahorrar tiempo)
4. Almacena los alimentos en tapers de vidrio y/o cierre hermético
5. Calienta y descongela correctamente

## Consejos

- Cocina 3 o 4 platos diferentes de hortalizas (hervido, crema, horno, salteado...)
- Cocina 2 o 3 raciones de varios alimentos ricos en hidratos de carbono (arroz, pasta, patatas, quinoa...)
- Buena despensa: ten siempre conservas de legumbres, derivados de legumbre como el tempe, el seitán y el tofu (en conserva o fresco), frutos secos y semillas, para obtener principalmente el aporte proteico y grasas saludables

**veritas**

Menú por Amancay Ortega, dietista-nutricionista

# Menú celíaco de *batch cooking*

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	Ensalada de tomate, cebolla y aceitunas Pollo al limón con patata*	Ensalada de espinacas e higos Calabaza rellena con garbanzos y mijo*	Ensalada de patata, tomate y judía verde Salmón a la plancha con finas hierbas	Tallarines de arroz salteados con calabacín, berenjena y huevo revuelto	Ensalada de espinacas e higos Calabaza rellena con garbanzos y mijo*	Crema de puerro Calamares a la plancha con guarnición de quinoa	Ensalada verde Tallarines de arroz a la boloñesa
Cena	Gazpacho con semillas de calabaza Hummus con palitos de zanahoria y pimiento	Salteado de verduras Bacalao con arroz basmati	Revuelto de calabacín y berenjena Tostada de pan sin gluten integral	Salteado de verduras Bacalao con arroz basmati	Ensalada de patata, tomate y judía verde con huevo duro	Gazpacho Fajitas sin gluten con pollo desmenuzado y verduras salteadas	Crema de puerro Quinoa con tomate, pimiento, cebolla y queso feta

\*Recetas web

## Desayunos

- Yogur natural con muesli sin gluten y fruta fresca
- Tostada integral sin gluten con tomate y aguacate
- Gachas de avena sin gluten con semillas de chía, plátano y crema de cacahuete

## Meriendas

- Kéfir con uvas pasas
- Mezcla de frutos secos
- Fruta de temporada

## Pasos principales

1. Planifica la compra
2. Diseña el menú semanal con antelación
3. Cocina el menú (repite preparaciones para ahorrar tiempo)
4. Almacena los alimentos en tapers de vidrio y/o cierre hermético
5. Calienta y descongela correctamente

## Consejos

- Cocina 3 o 4 platos diferentes de hortalizas (hervido, crema, horno, salteado...)
- Cocina 2 o 3 raciones de varios alimentos ricos en hidratos de carbono (arroz, pasta sin gluten, patatas, quinoa...)
- Buena despensa: ten siempre conservas de legumbres, carne o pescado (conserva o congelado), huevos, quesos de calidad, etc., para obtener principalmente el aporte proteico

**veritas**

Menú por Amancay Ortega, dietista-nutricionista