

INGREDIENTES

250gr. espaguetis integrales
2 paquetes de cherrys
250gr. ricotta fresca
200gr. rúcula
2 limones
2 dientes de ajo
1 bolsa guisantes
1 manjo trigueros
1 bolsa habas pequeñas
2 pechugas pollo o cuartos
Cs Hojitas de meta
250gr. lenteja roja
1 calabaza
6 huevos
Espinacas frescas
200gr. tofu ahumado
2 pimientos verde
1 aguacate
250gr. quinoa
2 caballas de ración
2 remolachas
2 boniatos

PLATOS

**SPAGUETTIS INTEGRALES CON
CHERY Y RICOTTA.**

**POLLO AL HORNO CON
VERDURITAS SALTEADAS.**

**PURÉ DE CALABAZA Y
LENTEJA ROJA, HUEVO Y
ESPINACAS.**

**BROCHETAS DE TOFU Y
PIMIENTO VERDE CON
AGUACATE Y QUINOA.**

**CABALLA CON BONIATO
REMOLACHA Y CHERRYS AL
HORNO.**

PLATOS

**HERVIDO CON TEMPEH O
POLLO PLANCHA**

**SALMÓN PLANCHA CON
ENSALADA**

**HUMMUS CON CRUDITES Y
ENSALADA DE RÚCULA**

**TORTILLA DE CALABACÍN
CON TOMATE A CUARTOS**

**GUISO DE LENTEJAS Y
ACELGAS**

INGREDIENTES

1/4 judias verdes
3 zanahorias
4 cebollas
1 hoja de roble
1 manojo rábanos
4 pepinos
2 calabacines
3 tomates
1 pimiento verde
1 manojo acelgas
1/2k lentejas
2 raciones salmón fresco
100gr. Rúcula
1 bote garbanzo cocido
Cs comino
2 trozos tempeh o pechuga pollo

PLATOS

**ARROZ CON CHAMPIÑONES
Y TOFU.**

**MERLUZA A LA PLANCHA
CON TRIGUEROS.**

**REVUELTO DE AJOS
TIERNOS Y RÚCULA.**

**CREMA DE ZANAHORIA Y
CURRY.**

**ENSALADA DE ALUBIA
PINTA Y QUINOA.**

INGREDIENTES

1K. arroz
250gr. champiñones
250gr. tofu
1K cebollas
200gr. merluza en lomo
1 manojo trigueros
6 huevos
1 manojo ajos tiernos
200gr rúcula
1K zanahorias
1K patatas
2 puerros
Cs curry
40gr alubias pintas cocidas
250gr. quinoa
1/2K tomate
1 manojo de rabanitos

INGREDIENTES

2 pechugas de pollo o tempeh de
garbanzos.
Cs orégano
2 calabacines
2 tomates
1 berenjena
1/2K cebollas
1/2K patatas
200gr lenteja roja
1/2 calabaza cacahuete
100gr rúcula
6 huevos
1/4 judía verde
2 caballas de ración
2 manojos de trigueros
1K arroz
1 ramillete ajos tiernos
1 pata de pulpo cocida
1/4 de setas varias

PLATOS

**ENSALADA DE POLLO AL
VAPOR CON ORÉGANO Y
BRÓCOLI COCIDO.**

**CREMA DE LENTEJA ROJA
CON CALABAZA Y HOJA
VERDE.**

**REVUELTO DE CEBOLLA Y
JUDÍA VERDE.**

**CABALLA A LA PLANCHA CON
TRIGUEROS.**

**ARROZ MELOSO DE PULPO,
AJOS TIERNOS Y SETAS.**
(Receta en youtube).

