

# Menú Semanal (1 px)

Del 30 al 06 de Julio de 2025

DESAYUNO

COMIDA

MERIENDA

CENA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>DESAYUNO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan integral (60 g)</li> <li>• Aguacate (40 g)</li> <li>• Huevo a la plancha (1 unidad)</li> <li>• Café o infusión + agua</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avena cocida (30 g)</li> <li>• Leche semidesnatada (200 ml)</li> <li>• Canela</li> <li>• Plátano (100 g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tostada integral (60 g)</li> <li>• Crema de cacahuete (1 cdita)</li> <li>• Rodajas de manzana (50 g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan integral (60 g),</li> <li>• Tomate rallado (50 g)</li> <li>• Jamón cocido bajo en sal (40 g)</li> <li>• Infusión</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avena con yogur (125 g)</li> <li>• Trozos de melocotón (100 g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tostada integral (60 g)</li> <li>• Aguacate (30 g)</li> <li>• Queso fresco (30 g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan integral (60 g),</li> <li>• Tomate rallado (50 g)</li> <li>• Jamón serrano (30 g)</li> </ul>
<b>COMIDA</b>	<p><b>Pechuga de pollo al limón con arroz integral y calabacín</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pollo (120 g)</li> <li>• Arroz integral (50 g en crudo)</li> <li>• Calabacín (80 g)</li> <li>• Limón, ajo y perejil</li> <li>• Aceite de oliva (1 cda)</li> </ul>	<p><b>Albóndigas de pavo con salsa de tomate casera y espaguetis integrales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carne picada de pavo (100 g)</li> <li>• Tomate triturado (100 g), ajo, cebolla</li> <li>• Espaguetis integrales (60 g)</li> <li>• Aceite (1 cda)</li> </ul>	<p><b>Lentejas estofadas con verduras</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lentejas cocidas (150 g)</li> <li>• Zanahoria, cebolla, pimiento (100 g total)</li> <li>• Aceite de oliva (1 cda)</li> </ul>	<p><b>Fajitas de pollo con verduras</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pechuga de pollo (100 g)</li> <li>• Pimientos, cebolla (80 g)</li> <li>• Tortilla integral (1 grande o 2 pequeñas)</li> <li>• Especias (pimentón, comino)</li> </ul>	<p><b>Salmón al horno con patatas y brócoli</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salmón (130 g)</li> <li>• Patatas (100 g)</li> <li>• Brócoli (80 g)</li> <li>• Aceite de oliva, limón y eneldo</li> </ul>	<p><b>Hamburguesa casera de ternera con ensalada</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carne picada (100 g)</li> <li>• Pan integral (1 unidad)</li> <li>• Tomate, lechuga, pepinillo</li> <li>• Aceite de oliva (1 cdita)</li> </ul>	<p><b>Pollo asado con batata y ensalada</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Contramuslo sin piel (150 g)</li> <li>• Batata asada (100 g)</li> <li>• Lechuga, tomate y zanahoria</li> <li>• Aceite (1 cda), vinagre balsámico</li> </ul>
<b>MERIENDA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yogur natural (125 g)</li> <li>• Frambuesas (50 g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Puñado de nueces (20 g)</li> <li>• Sandía (150 g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Batido de leche (200 ml)</li> <li>• Fresas (80 g) y canela</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yogur natural (125 g)</li> <li>• Puñado de arándanos (50 g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Galletas de avena caseras (2 pequeñas)</li> <li>• Té verde</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruta de temporada (150 g)</li> <li>• 1 onza de chocolate negro (10 g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yogur natural con granola casera (20 g)</li> </ul>
<b>CENA</b>	<p><b>Ensalada griega ligera</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Queso feta (30 g)</li> <li>• Tomate, pepino, cebolla morada, aceitunas (100 g total)</li> <li>• Aceite de oliva (1 cda), orégano</li> </ul>	<p><b>Tortilla de espinacas y champiñones</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Huevos (2)</li> <li>• Espinacas (50 g)</li> <li>• Champiñones (50 g)</li> <li>• Aceite de oliva (1 cdita)</li> <li>• Pan integral (40 g)</li> </ul>	<p><b>Wrap de atún y verduras</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atún al natural (1 lata)</li> <li>• Tortilla integral (1)</li> <li>• Lechuga, tomate, zanahoria rallada</li> <li>• Yogur natural como salsa ligera</li> </ul>	<p><b>Pisto de verduras con huevo escalfado</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berenjena, calabacín, tomate, pimiento (150 g)</li> <li>• Huevo (1 unidad)</li> <li>• Aceite de oliva (1 cda)</li> </ul>	<p><b>Ensalada templada de lentejas y huevo duro</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lentejas cocidas (120 g)</li> <li>• Tomate, cebolla, zanahoria</li> <li>• Huevo duro (1)</li> <li>• Vinagreta suave</li> </ul>	<p><b>Crema fría de calabacín y queso</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calabacín (150 g), cebolla (30 g), caldo</li> <li>• Queso fresco (30 g)</li> <li>• Pan integral (40 g)</li> </ul>	<p><b>Cena libre controlada</b> (elige cualquier plato de la semana o una opción ligera con verdura + proteína)</p>

# Lista de la compra

Del 30 al 06 de Julio de 2025

## Carnes y derivados de [comprarcarne.es](https://comprarcarne.es)

- [Carne picada de ternera: 100g](#)
- [Carne picada de pavo: 100g](#)
- [Albóndigas de pollo: 100g](#)
- [Hamburguesas de ternera: 120g](#)
- [Pechuga de pollo: 220g](#)
- [Contramuslo de pollo sin piel: 150g](#)
- Jamón serrano: 30g
- Jamón cocido bajo en sal: 40g

[Puedes comprar la cesta de carne directa aquí](#) 

## Pescados

- Atún al natural (en lata): 1 unidad
- Salmón fresco: 130g

## Lácteos y huevos

- Queso feta: 30g
- Queso fresco: 60g (30g sábado desayuno + 30g sábado cena)
- Yogur natural: 6 unidades (125g cada una)
- Leche semidesnatada: 400ml

## Pan y cereales

- Pan integral: 8 rebanadas (480g)
- Tortillas integrales: 3 unidades
- Espaguetis integrales: 60g
- Avena: 60g
- Granola casera: 20g

## Verduras y hortalizas

- Tomates: 5 unidades (400g)
- Tomate rallado: 100g
- Cebollas: 3 medianas
- Ajos: 2 dientes
- Calabacines: 2 medianos
- Zanahorias: 3 unidades
- Pimientos rojo y verde: 2 unidades
- Berenjena: 1 pequeña
- Pepino: 1 unidad
- Champiñones: 100g
- Espinacas frescas: 50g
- Lechuga: 1 unidad (o bolsa pequeña)
- Rúcula o mezcla verde: 1 puñado
- Cebolla morada: 1 unidad
- Brócoli: 80g
- Batata: 1 mediana (100g aprox.)
- Patatas: 1 mediana (100g aprox.)

## Fruta y frutos secos

- Plátanos: 2 unidades
- Manzana: 1 unidad
- Melocotón: 1 unidad
- Frambuesas: 50g
- Fresas: 80g
- Arándanos: 50g
- Sandía: 150g
- Fruta de temporada (a elegir): 150g
- Limones: 2 unidades
- Nueces: 20g
- Chocolate negro 85%: 10g

## Básicos y especias

- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta
- Comino
- Pimentón
- Orégano
- Canela
- Eneldo
- Perejil
- Mostaza (Dijon o ligera)
- Vinagre balsámico o de manzana

# Recetas Lunes

Del 30 al 06 de Julio de 2025

## Almuerzo: Pechuga de pollo al limón con arroz y calabacín

### Ingredientes para dos personas:

- 120 g pechuga de pollo
- 50 g arroz integral
- 80 g calabacín
- 1 limón
- 1 diente de ajo
- Perejil fresco
- 1 cda de aceite de oliva

### Preparación:

1. Cocina el arroz integral según instrucciones.
2. Corta el calabacín en medias lunas y saltéalo con un poco de aceite.
3. Dora el pollo a la plancha con ajo y zumo de limón.
4. Sirve todo junto con perejil picado por encima.

## Cena: Ensalada griega ligera

### Ingredientes:

- 30 g queso feta
- Tomate, pepino, cebolla morada, aceitunas (total 100 g)
- 1 cda aceite de oliva
- Orégano

### Preparación:

1. Lava y corta las verduras.
2. Añade el queso feta en cubos y las aceitunas.
3. Aliña con aceite y orégano al gusto.

# Recetas Martes

Del 30 al 06 de Julio de 2025

## Almuerzo: Albóndigas de pavo con espaguetis integrales

### Ingredientes para dos personas:

- 100 g carne picada de pavo
- 1 diente de ajo
- 100 g tomate triturado
- 1 cebolla
- 60 g espaguetis integrales
- 1 cda aceite de oliva

### Preparación:

1. Mezcla la carne con ajo picado y forma albóndigas pequeñas.
2. Sofríe cebolla, añade el tomate y las albóndigas. Cocina 15-20 minutos.
3. Cuece los espaguetis y sirve con la salsa y albóndigas.

## Cena: Tortilla de espinacas y champiñones

### Ingredientes:

- 2 huevos
- 50 g espinacas
- 50 g champiñones
- 1 cdita aceite de oliva

### Preparación:

1. Saltea espinacas y champiñones.
2. Añade los huevos batidos.
3. Cuaja la tortilla a fuego lento.

# Recetas Miércoles

Del 30 al 06 de Julio de 2025

## Almuerzo: Lentejas estofadas con verduras

### Ingredientes para dos personas:

- 150 g lentejas cocidas
- Zanahoria, cebolla, pimiento (100 g total)
- 1 cda aceite de oliva

### Preparación:

1. Sofríe las verduras picadas.
2. Añade las lentejas y un poco de agua.
3. Cocina todo junto 10–15 minutos.

## Cena: Wrap de atún y verduras

### Ingredientes:

- 1 lata de atún al natural
- 1 tortilla integral
- Lechuga, tomate, zanahoria rallada
- Yogur natural

### Preparación:

1. Mezcla el atún con un poco de yogur.
2. Rellena la tortilla con la mezcla y las verduras.
3. Enrolla y sirve frío o ligeramente calentado.

# Recetas Jueves

Del 30 al 06 de Julio de 2025

## Almuerzo: Fajitas de pollo con verduras

### Ingredientes para dos personas:

- 100 g pechuga de pollo
- Pimiento y cebolla (80 g aprox.)
- 1 tortilla integral
- Comino y pimentón
- 1 cda aceite de oliva

### Preparación:

1. Saltea pollo en tiras con las verduras.
2. Añade comino y pimentón al gusto.
3. Rellena la tortilla y sirve caliente.

## Cena: Pisto con huevo escalfado

### Ingredientes:

- Berenjena, calabacín, tomate, pimiento (150 g total)
- 1 huevo
- 1 cda aceite de oliva

### Preparación:

1. Sofríe las verduras en dados con aceite.
2. Cocina a fuego medio hasta que estén blandas.
3. Escalfa el huevo aparte o sobre el pisto al final.

# Recetas Viernes

Del 30 al 06 de Julio de 2025

## Almuerzo: Salmón al horno con patatas y brócoli

### Ingredientes para dos personas:

- 130 g salmón
- 100 g patatas
- 80 g brócoli
- Aceite de oliva, limón y eneldo

### Preparación:

1. Hornea el salmón con limón y eneldo (15 min a 180°C).
2. Cocina las patatas al horno o vapor.
3. Cuece el brócoli al vapor o saltea. Sirve todo junto.

## Cena: Ensalada templada de lentejas y huevo

### Ingredientes:

- 120 g lentejas cocidas
- Tomate, cebolla, zanahoria (al gusto)
- 1 huevo cocido
- Vinagreta suave

### Preparación:

1. Mezcla las lentejas con las verduras troceadas.
2. Añade el huevo en rodajas y aliña con vinagreta.

# Recetas Sábado

Del 30 al 06 de Julio de 2025

## Almuerzo: Hamburguesa casera de ternera

### Ingredientes para dos personas:

- 100 g carne picada de ternera
- 1 pan integral
- Tomate, lechuga, pepinillo
- 1 cdita aceite de oliva

### Preparación:

1. Forma y cocina la hamburguesa a la plancha.
2. Monta el pan con vegetales y la carne.

## Cena: Crema fría de calabacín y queso fresco

### Ingredientes:

- 150 g calabacín
- 30 g cebolla
- 30 g queso fresco
- Agua, sal
- Pan integral (opcional)

### Preparación:

1. Cuece el calabacín y la cebolla con poca agua.
2. Tritura con el queso fresco y enfría antes de servir.

# Recetas Domingo

Del 30 al 06 de Julio de 2025

## Almuerzo: Pollo asado con batata y ensalada

### Ingredientes:

- 150 g contramuslo de pollo sin piel
- 100 g batata
- Lechuga, tomate, zanahoria
- Aceite de oliva y vinagre balsámico

### Preparación:

1. Asa el pollo con sal y especias al gusto.
2. Hornea la batata en rodajas.
3. Acompaña con ensalada aliñada.

### Cena: Libre

Puedes repetir cualquier plato o preparar una cena ligera con verdura + proteína.