

Propuesta menú: Semana 1

	Comida	Cena
Lunes	Ensalada verde + berenjenas rellenas boloñesa. Fruta	Bacalao con verduras al horno. Postre lácteo
Martes	Chipirones en su salsa + pisto + arroz blanco. Fruta	Ensalada verde + Huevos rellenos de atún. Postre lácteo
Miércoles	Ensalada legumbres y verduras al horno. Fruta	Crema de calabaza, coco y jengibre + Salpicón langostinos. Postre lácteo
Jueves	Pasta boloñesa + Salmón thai. Fruta	Wok de pollo. Postre lácteo
Viernes	Curry de langostinos con verduras + arroz. Fruta	Ensalada de pollo con salsa de yogurt especiada. Postre lácteo

Menú pensado para 4 personas

Menú semanal valorado aprox en: **32€ por persona**

Desayuno y merienda a elección individual

Hacer en el curso:

Verduras asadas + calabaza con aire caliente plus Berenjena al vapor en DGM (vapor + micro) Bacalao sous vide

Cocer huevos, arroz + lenteja naranja y langostinos + pasta integral (aprovechamos el tiempo de cocción del fabricante para meter la pasta cuando le quede 13')

Grill: Salmón

Bandeja Gourmet: Chipirones

Pechugas de pollo sous vide (ya hechas, listas para enseñar)

Lista de la compra: Semana 1

Verduras y hortalizas

250 g brotes verdes ensalada
250 g de espinacas baby
1 u manzana verde
2 u pepino
6 u berenjenas
3 u calabacines
5 u pimientos verdes
4 u pimientos rojos
6 u cebollas blancas
2 u cebolleta
2 u zanahorias
1 u rama de apio
3 u cebolla morada
2 u tomates ensalada
1 kg de calabaza troceada
1 u ramillete brócoli

Especias y condimentos

Aceite de oliva
Sal
Pimienta
Orégano
Cilantro fresco (manejo)
Albahaca fresca (manejo)
Jengibre fresco
500 g de salsa de tomate
800 ml de leche de coco
200 ml de zumo de limón
200 ml de salsa de soja
300 ml de zumo de naranja
Semillas de sésamo

Legumbres e hidratos

500 g de arroz blanco bomba
500 g de alubias blancas
600 g de pasta seca corta

Carnes

500 g de carne picada de ternera
6 u pechugas de pollo

Pescados y mariscos

6 u lomos de bacalao frescos
500 g de chipirones frescos
100 g de atún en conserva
500 g langostinos frescos
6 u lomos de salmón

Lácteos y huevos

12 u huevos frescos
6 u yogur griego natural
100 g de queso parmesano o granna padano molido
Lácteos para postre

Frutas

2 u aguacate
Fruta para postres