

# Menú Ejemplo Semana 1

## COMIDA

- LUNES: Salteado de pimientos, cebolla y ajo + **caballa** a la plancha + perejil picado
- MARTES: Menestra de verduras de colores + pollo plancha con curry y limón
- MIÉRCOLES: Garbanzos con verduras y bacalao u otro pescado blanco
- JUEVES: Brócoli con cebolla y calabacín al vapor + hamburguesa de ternera eco a la plancha ajo y perejil (coloca el perejil al final de la preparación)
- VIERNES: Crema de calabazas (inc. jengibre, ajo, cebolla) + sepia plancha con perejil
- SÁBADO: Fajitas de pollo, cebolla, pimiento, comino y pimienta sin torta (envuelve con hojas de lechuga)
- DOMINGO: Merluza al horno con base de zanahoria, calabacín y setas

## CENA

- LUNES: Salteado de verduritas de colores con huevos al cuenco de kale
- MARTES: Crema de brócoli (con jengibre) + picoteo de queso de burgos en dados y perejil por encima
- MIÉRCOLES: Ensalada variada con bonito al natural y anchoas (o boquerones en vinagre). Vinagreta de AOVE, limón y perejil
- JUEVES: Revuelto de huevos con espárragos y ajo y tacos de jamón
- VIERNES: Salteado de verduras en juliana con gambas y curry
- SÁBADO: LIBRE
- DOMINGO: Ensalada de brotes tiernos con caballa, tomate, nueces, fruta y maíz



Fajitas de pollo, cebolla, pimiento, comino y pimienta sin torta (envuelve con hojas de lechuga)

Foto: @mediterraneanna\_

## Menú Ejemplo Semana 2

### COMIDA

- LUNES: Cogollos con escalivada y caballa o bonito + mejillones en salsa de vino
- MARTES: Judías verdes con salsa de tomate + pollo asado al romero y limón
- MIÉRCOLES: Escalivada + Alubias con almejas u otro marisco de tu gusto
- JUEVES: Ensalada de zanahoria, maíz y aceitunas + bacalao con salsa verde (perejil + AOVE + sal + pimienta + 4 almendras )
- VIERNES: Crema de espárragos y setas + conejo (o pollo/pavo) al limón
- SÁBADO: Sopa juliana + Merluza al horno con 1 patata con salsa verde
- DOMINGO: Espárragos y pimientos salteados con jamón + queso de Burgos o de cabra con pimienta

### CENA

- LUNES: Ensalada variada con bonito al natural y boquerones en vinagre
- MARTES: Revuelto de gambas y ajos tiernos con ajo y perejil
- MIÉRCOLES: Espárragos blancos + pulpo a la gallega sin patata
- JUEVES: Crema de calabaza, naranja y jengibre + caballa o sardinas al horno con limón
- VIERNES: Sepia a la plancha con ajo y perejil con guarnición de berenjena a la plancha
- SÁBADO: LIBRE
- DOMINGO: Crema de calabacín + tosta de anchoas y queso de untar light o paté de sardinas



Cogollos con escalivada y bonito +  
mejillones en salsa de vino



Pescado blanco con salsa verde

## **Proteínas:**

**Pesar siempre la carne / pescado / marisco en crudo y limpio:**

**Comidas: +-150g**

**Cenas: +- 100g**

### **Receta:**

#### **Sepia a la plancha**

#### **Ingredientes para 2 raciones:**

- Sepias limpias: 2 u. a trozos
- Agua de mar: 1 taza
- AOVE
- Ajo: 2 dientes picados (opcional)
- Perejil: 1 puñado picado (opcional)
- Sal marina

#### **Procedimiento:**

Para asegurarnos de que la sepia quede tierna, es conveniente colocarla en una cacerola a hervir, tapada, durante 5 minutos con agua de mar.

Retirar con la ayuda de una espumadera y rehogar en un sartén con un hilo de aceite de oliva durante unos 5 minutos más.

Se puede preparar el clásico aliño de ajo y perejil en un mortero con unas cucharadas de aceite de oliva y una pizca de sal, aunque se puede hacer un aliño más suave con albahaca, cebollino o alguna hierba de tu gusto.

Si hacemos el aliño de aceite de oliva, ajo y perejil, conviene volcarlo en la plancha uno o dos minutos antes de que la sepia esté lista para integrar los sabores y cocinar un poco el ajo.