

MENÚ SEMANAL

2 AL 6 NOVIEMBRE



COMI
DAS & CE
NAS

@lacompradelos50

ARROZ CON VERDURAS Y POLLO



INGREDIENTES

- Arroz integral: 320 g
- Verduras variadas para saltear (calabacín, pimiento y cebolla): 500 g
- Tacos de pechuga de pavo: 400 g
- Aceite de oliva virgen extra y sal

PREPARACIÓN

- Saltea las verduras troceadas en una sartén con aceite de oliva hasta que estén tiernas.
- Añade los tacos de pavo y dóralos junto con las verduras.
- Incorpora el arroz integral cocido, saltea todo el conjunto un par de minutos y sirve.

Lunes. Cena

CREMA DE CALABACÍN Y PUERRO + FILETE DE LUBINA



INGREDIENTES

- Para la crema:
- Calabacines y puerros (para la crema): 2 calabacines medianos y 2 puerros
- Aceite, vinagre y sal
- Para el pescado:
- Lubina o dorada: 4 filetes o lomos limpios (aprox. 600 g)
- Tomates para el picadillo: 2 unidades medianas

PREPARACIÓN

- Cuece el calabacín y el puerro troceados en agua con sal y tritura para hacer la crema.
- Cocina los filetes de lubina o dorada a la plancha con un chorrito de aceite.
- Prepara un picadillo de tomate aliñado con aceite y sal para acompañar el pescado.

PASTA NAPOLITANA + FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON DADOS DE ZANAHORIA



INGREDIENTES

- Pasta (macarrones o espirales): 360-400 g
- Salsa de tomate y sofrito (cebolla/ajo): 400 g
- Filetes de merluza: 4 unidades (aprox. 600 g)
- Zanahorias (en dados para la salsa): 3 unidades

PREPARACIÓN

- Cuece la pasta en agua hirviendo con sal hasta que esté al dente.
- Mezcla la pasta escurrida con la salsa de tomate y sofrito.
- Cocina la merluza en salsa junto con los dados de zanahoria previamente cocidos.

Martes. Cena

ENSALADA VARIADA + PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA



INGREDIENTES

- Bolsa de ensalada verde variada (lechuga/brotes): 1 bolsa grande
- Pechuga de pollo en filetes: 4 unidades (aprox. 500-600 g)
- Champiñones frescos: 1 bandeja (250-300 g)

PREPARACIÓN

- Lava y dispón los ingredientes de la ensalada verde variada en una fuente.
- Cocina los filetes de pechuga de pollo a la plancha.
- Saltea los champiñones laminados en una sartén y sírvelos junto al pollo.

Miércoles. Comida

CREMA DE ZANAHORIA + FILETE DE POLLO AL LIMÓN CON LECHUGA Y MAÍZ



INGREDIENTES

- Zanahorias (para la crema): 600 g
- Patata y cebolla (para base de crema): 1 patata y 1 cebolla
- Filetes de pollo: 4 unidades (aprox. 500 g)
- Limón (zumo y ralladura): 1 unidad
- Lechuga y maíz dulce en lata (guarnición): 1 bolsa de lechuga y 1 lata pequeña de maíz

PREPARACIÓN

- Cuece las zanahorias, la patata y la cebolla en agua con sal y tritura para la crema.
- Marina los filetes de pollo con zumo y ralladura de limón.
- Cocina el pollo a la plancha y sírvelo con lechuga y maíz dulce.

Miércoles. Cena

CREMA LIGERA DE CALABAZA + SALMÓN AL HORNO



INGREDIENTES

- Calabaza limpia (para crema): 600 g
- Lomos de salmón: 4 filetes (aprox. 600 g)
- Espárragos verdes: 1 manojo (250 g)

PREPARACIÓN

- Cuece la calabaza troceada y tritúrala para elaborar la crema ligera.
- Hornea los lomos de salmón junto con los espárragos verdes a 180 °C unos 12-15 minutos.
- Sirve la crema caliente seguida del salmón y los espárragos.

COCIDO MADRILEÑO COMPLETO



INGREDIENTES

- Fideos finos o pasta para sopa: 100 g
- Caldo de cocido (con su sustancia de carnes y verduras): aprox. 1,5 litros
- Garbanzos cocidos: 400-500 g
- Carnes de cocido (morcillo, gallina/pollo y tocino/jamón): 500-600 g
- Verduras de cocido (patata, zanahoria y repollo): 2 patatas, 3 zanahorias y 1/2 repollo

PREPARACIÓN

- Hierve los fideos en el caldo de cocido caliente hasta que estén listos.
- Calienta los garbanzos junto con las carnes y las verduras del cocido.
- Sirve primero la sopa de fideos y a continuación el plato principal del cocido.

CREMA SUAVE DE VERDURAS + LENGUADO A LA PLANCHA



INGREDIENTES

- Verduras variadas para crema ligera (calabacín, puerro y zanahoria): 500 g en total
- Filetes de lenguado: 4 unidades (aprox. 500-600 g)
- Tomates para rodajas: 2 unidades

PREPARACIÓN

- Hierve un surtido de verduras y tritúralas para obtener una crema suave.
- Pasa los filetes de lenguado por la plancha con un toque de aceite.
- Sirve el pescado acompañado de unas rodajas de tomate fresco.

GUISANTES SALTEADOS+ BACALAO CON LECHUGA Y REMOLACHA.



INGREDIENTES

PREPARACIÓN

- Guisantes (frescos o congelados): 500 g
- Cebolla (para saltear con los guisantes y jamón): 1 unidad y 50 g de tacos de jamón
- Filetes de bacalao: 4 unidades (aprox. 600 g)
- Harina y huevo (para rebozar)
- Lechuga y remolacha cocida: 1 bolsa de lechuga y 1 tarro de remolacha

- Saltea los guisantes con cebolla picada y unos tacos de jamón opcionales.
- Pasa los filetes de bacalao por harina y huevo para rebozarlos y fríelos.
- Sirve el bacalao acompañado de lechuga y rodajas o dados de remolacha.

Viernes. Cena

TORTILLA CON ESPINACAS + BROCHETA DE PAVIPOLLO Y CALABACÍN



INGREDIENTES

- Huevos: 4-6 unidades (para la tortilla)
- Espinacas (frescas o congeladas): 200 g
- Carne picada de pavipollo (pavo-pollo) o dados para brochetas: 400-500 g
- Calabacín (para las brochetas): 1 unidad mediana

PREPARACIÓN

- Bate los huevos, mezcla con las espinacas cocidas y cuaja la tortilla en la sartén.
- Alterna trozos de pavipollo y calabacín en palillos para formar las brochetas.
- Cocina las brochetas a la plancha hasta que la carne esté bien hecha.

LISTA DE LA COMPRA

Comidas+Cenas

Categoría	Cantidad	Producto / Formato (Lidl)
Verduras y Hortalizas	1,5 kg	Calabacines a granel
	1 manojo	Puerros
	1 kg	Tomates
	1 bolsa grande	Ensalada verde variada
	1 bandeja (250-300 g)	Champiñones frescos
	600 g	Calabaza limpia / troceada
	1 manojo (250 g)	Espárragos verdes
	400 g	Espinacas <i>Freshona</i>
Carnes y Aves	500-600 g	Pechuga de pollo <i>Realvalle</i> (filetes)
	400-500 g	Carne picada o dados de pavipollo <i>Realvalle</i>
Pescados y Mariscos	600 g	Lubina / Dorada en filetes limpios
	600 g	Salmón en lomos <i>Ocean Sea</i> (congelado)
	500 g	Lenguado en filetes <i>Ocean Sea</i> (congelado)
Huevos y Despensa	1 docena (M/L)	Huevos camperos <i>OvoLindo</i>
	1 unidad	Limón
	Fondo de despensa	Aceite de oliva, vinagre y sal

TOTAL APROX. 57,80€

LISTA DE LA COMPRA

Comidas+Cenas

Verduras y Hortalizas	500 g	Verduras variadas para saltear (calabacín, pimiento, cebolla)
	1 kg (malla)	Zanahorias (para dados y
	3 kg (malla)	Patatas (para base crema y
	1 kg (malla)	Cebollas
	1 bolsa	Lechuga / Ensalada verde
	1/2 unidad	Repollo
	1 kg	Guisantes congelados
	1 tarro	Remolacha cocida
Carnes y Aves	400 g	Tacos de pechuga de pavo
	500 g (4 filetes)	Pechuga de pollo <i>Realvalle</i>
	1 pack	Arreglo de carne para
	50 g (1 pack)	Tacos de jamón serrano
Pescados y Mariscos	600 g	Merluza en filetes <i>Ocean Sea</i>
	600 g	Bacalao en filetes <i>Ocean Sea</i>
Legumbres y Cereales	1 kg	Arroz integral <i>Campo Largo</i>
	1 kg	Pasta / Macarrones <i>Combino</i>
	500 g	Fideos para sopa <i>Combino</i>
	2 tarros	Garbanzos cocidos <i>Campo</i>
Conservas y Lácteos	1 pack	Sofrito / Salsa de tomate
	1 lata	Maíz dulce en lata <i>Freshona</i>
	2 x 1 L	Caldo de cocido <i>Chef Select</i>

TOTAL APROX: 57,80€