



**Los ingredientes de las recetas están calculados por ración*

DESAYUNOS

Bebida de almendras

Ingredientes: Vaso de Bebida de almendras.

Alérgenos: Frutos Secos

Bebida de soja

Ingredientes: Taza de Bebida de Soja.

Alérgenos: Soja

Bebida de soja al chocolate

Ingredientes: Bebida de soja al chocolate.

Alérgenos: Soja

Leche entera

Ingredientes: Taza de Leche Entera.

Alérgenos: Lácteos

Leche entera con cacao

Ingredientes: Leche Entera, 1 Cucharada de Cacao soluble.

Alérgenos: Lácteo y Gluten

Pan tostado con aceite de oliva y tomate

Ingredientes: Baguette de Pan, Aceite de oliva, Tomate.

Elaboración: Tostar el pan ligeramente. Cortar el tomate por la mitad y frotarlo por toda la superficie del pan. Añadir el aceite de oliva.

Alérgenos: Gluten

Zumo de naranja natural

Ingredientes: Naranjas.

MEDIA MAÑANA / MERIENDAS

Manzanas

Ingredientes: Unidad grande de Manzanas.

Melón

Ingredientes: ½ Tajada grande de Melón.

Nísperos

Ingredientes: Nísperos.

Peras

Ingredientes: Unidad de Pera.

Plátanos

Ingredientes: Plátano.

Sandía

Ingredientes: Porción de Sandía.

Tostadas integral con atún

Ingredientes: 4 Tostadas integrales, ½ lata ovalada de Atún en aceite.

Alérgenos: Gluten y Pescado

Tostada integral con hummus

Ingredientes: Rebanada de barra de Pan Integral, ½ Taza de Café de Garbanzos, ½ Vaso de Zumo de limón, ½ Cucharadita de Café de Aceite de oliva.

Elaboración: Cocer los garbanzos. Formar un puré añadiendo aceite, limón y perejil. Untar en el pan.

Alérgenos: Gluten y Legumbre.

Tostadas integral con jamón y queso.

Ingredientes: 3½ Tostadas integrales, 1 Loncha de Jamón de York (cocido), 1 Loncha de Queso para fundir en lonchas.

Elaboración: Tostar el pan

Alérgenos: Gluten, Lácteo, Huevo, Soja y Frutos Secos.

Tostadas integral con jamón serrano.

Ingredientes: 3½ Tostadas integrales, 2 Lonchas de Jamón serrano.

Alérgenos: Gluten, Lácteo, Huevo, Soja y Frutos Secos

Tostadas integrales con pechuga de pavo.

Ingredientes: Tostadas integrales, Pavo, pechuga.

Alérgenos: Gluten



CENAS

PRIMEROS:

Champiñones salteados

Ingredientes: 1 Ración Individual de Champiñones, 6 Ajos, 1½ Cucharadita de Café de Aceite de oliva.

Elaboración: Cortar los champiñones a tiras y pasar por la sartén junto con el ajo durante unos 14 minutos. Dorar primero el ajo y cuando esté listo tirar los champiñones.

Cogollos con ajo

Ingredientes: 230 G. de Cogollos, 6 Cucharaditas de Café de Aceite de oliva, 2 Ajo.

Crema de calabacín

Ingredientes: ½ Unidad mediana de Calabacín, ½ Unidad mediana de Patatas, ½ Unidad mediana de Cebollas, 1 Porción de Queso en porciones.

Elaboración: Hervir el calabacín y las patatas con poco agua. Sofría la cebolla. Cuando esté cocido añadir el queso y la cebolla y triturar. Servir fría o caliente. CONTIENE LACTOSA.

Alérgenos: Lácteo

Crema de calabaza

Ingredientes: 1½ Ración Individual de Calabaza, ½ Taza de Leche Entera, ½ Ración Individual de Puerros, ½ Unidad mediana de Patatas.

Elaboración: Cocer todos los ingredientes juntos durante 30 minutos aproximadamente y batir. CONTIENE LÁCTEOS.

Alérgenos: Lácteo

Crema de zanahorias

Ingredientes: 2 Unidades Medianas de Zanahorias, ½ Taza de Leche Entera, ½ Ración Individual de Puerros, ½ Unidad mediana de Patatas.

Elaboración: Cocer todos los ingredientes juntos durante 30 minutos aproximadamente y batir. CONTIENE LÁCTEOS.

Alérgenos: Lácteo

Crema de verduras

Ingredientes: ½ Unidad mediana de Patatas, 1 Unidad mediana de Zanahorias, ½ Ración Individual de Calabaza, ½ Ración Individual de Puerros, ½ Unidad mediana de Cebollas, ½ Hoja de Apio.

Elaboración: Hervir todos los ingredientes y pasar por la batidora. CONTIENE APIO.

Alérgenos: Apio

Crema naranja

Ingredientes: 2½ Raciones Individuales de Calabaza, 2½ Raciones Individuales de Zanahorias, ½ Cucharada de Postre de Aceite de oliva.

Elaboración: Se pica toda la verdura y se pone en una olla cubierta de agua salada y con una cucharada de aceite de oliva. Se cuece durante 20 minutos. Se bate añadiendo el resto de aceite.

Crema Romanescu

Ingredientes: ½ Taza de Caldo vegetal, ½ Ración de Coliflor, ½ Plato de Brécol, ½ Unidad mediana de Patatas, 6 Cucharaditas de Café de Aceite de oliva.

Elaboración: Se pica toda la verdura y se pone en una olla cubierta de agua salada y con una cucharada de aceite de oliva. Se cuece durante 20 minutos. Se bate añadiendo el resto de aceite.

Alérgenos: Lácteo, Soja, Apio y Gluten

Crema verde

Ingredientes: ½ Unidad mediana de Calabacín, ½ Plato de Espinacas, ½ Plato de Brécol, 2 Cucharaditas de Café de Aceite de oliva.

Elaboración: Se pica toda la verdura y se pone en una olla cubierta de agua salada y con una cucharada de aceite de oliva. Se cuece durante 20 minutos. Se bate añadiendo el resto de aceite.

Ensalada aliñada

Ingredientes: 1 Unidad pequeña de Tomate, ½ Ración de Lechuga, ½ Unidad grande de Zanahorias, 1 Cucharadita de Café de Aceite de oliva.

Elaboración: Hacer una salsa vinagreta y añadir. Utilice los ingredientes con moderación.

Ensalada griega

Ingredientes: ½ Unidad mediana de Tomate, ½ Ración de Queso de Burgos, ½ Unidad mediana de Cebollas, 2½ Aceitunas negras, ½ Cucharada Sopera de Aceite de oliva.

Elaboración: Partir los tomates rojos y duros en rodajas. Colocar ordenadamente el queso partido en taquitos rectangulares sobre las rodajas. Repartir bien las aceitunas negras. Partir la cebollita en gajos finos y echarlo en la ensalada. Mezclar en un tazón aparte un poco de aceite, vinagre, sal y orégano y batir con un tenedor. Verter la salsa sobre la ensalada. CONTIENE LÁCTEOS.

Alérgenos: Lácteo

Ensalada de queso de cabra

Ingredientes: 2 Raciones Individuales de Tomate, ½ Ración de Queso de cabra tierno, ½ Ración Individual de Uvas pasas, 4 Cucharaditas de Café de Aceite de oliva, ½ Cucharada Sopera de Vinagre Balsámico.

Alérgenos: Lácteo

Ensalada de rúcula y olivas

Ingredientes: ½ Cebolla, ½ Limón, Rúcula, 7½ Aceitunas negras, 5½ Cucharaditas de Café de Aceite de oliva.

Elaboración: Lavar y secar bien la rúcula. Deshuesar las olivas y picar finamente la parte blanca de las cebollas tiernas. Cortar los extremos de los limones, pelarlos y cortarlos en finísimas láminas. Cortar cada una de las láminas en 4 ó 6 trozos. Poner los ingredientes en una ensaladera y añadir aceite de oliva. Salpimentar, mezclar y servir.

Ensalada de tomate

Ingredientes: 2 Raciones Individuales de Tomate, 3½ Cucharaditas de Café de Aceite de oliva.

Elaboración: Condimentar al gusto

Sopa juliana

Ingredientes: ½ Unidad grande de Zanahorias, ½ Ración Individual de Coles de Bruselas, ½ Ración Individual de Tomate, ½ Ración Individual de Judías verdes, ½ Ración de Coliflor, ½ Taza de Café de Guisantes frescos o congelados, ½ Unidad mediana de Cebollas, ½ Cucharada Sopera de Aceite de oliva.

Elaboración: Cortar las verduras muy finas picar el ajo y la cebolla y triturar el tomate. Poner a cocer en agua hirviendo.

Alérgenos: Legumbre



SEGUNDOS:

Atún encebollado

Ingredientes: ½ Ración Individual de Atún fresco, ½ Unidad mediana de Cebollas, ½ Cucharadita de Café de Aceite de oliva.

Elaboración: Se parten las cebollas en rodajas y se colocan en una cazuela, encima el atún y otra capa de cebolla. Se añade aceite, un poco de orégano, una pizca de vinagre, y se pone a fuego medio hasta que esté bien hecho.
CONTIENE PESCADO

Alérgenos: Pescado

Bacalao al ajo

Ingredientes: ½ Ración Individual de Bacalao fresco, ½ Unidad mediana de Cebollas, 3½ Cucharaditas de Café de Aceite de oliva, ½ Vaso de Zumo de limón, 2 Ajos.

Elaboración: Quitar la piel al bacalao y dejar en remojo el día anterior. Cambiar 2 ó 3 veces el agua. Desmenuzar el bacalao, espolvorear con especias y bañar con el zumo de limón. Sofreír a fuego lento el ajo y la cebolla sin dorar. Luego echar el bacalao desmenuzado y revolver. Tapar la cacerola y dejar a fuego muy lento hasta que esté tierno. Antes de servir añadir el perejil.

Alérgenos: Pescado

Churrasco de pollo a la plancha

Ingredientes: 1 cuarto de Pollo - muslo.

Elaboración: Cocínelo sin la piel.

Ensalada de zanahorias en salsa

Ingredientes: 1½ Unidad grande de Zanahorias, ½ Yoghourt Natural desnatado, ½ Vaso de Zumo de naranja, 1½ Cucharadita de Café de Aceite de oliva, ½ Vaso de Zumo de limón.

Elaboración: Elabórese una salsa con los ingredientes y la zanahoria rallada.

Alérgenos: Lácteo

Gambas al pil-pil

Ingredientes: 4 Gambas, 4 Cucharaditas de Café de Aceite de oliva, 2 Ajos.

Elaboración: Se pelan las gambas. En una cazuelita de barro se pone el aceite, se saltean los ajos y se echan las gambas cuando el ajo está dorado. Añadir pimentón. Se sirven calientes. (IMPORTANTE QUE LAS GAMBAS NO NADEN EN ACEITE) ¡¡¡OJO!!!

Alérgenos: Crustáceos

Lenguado a la plancha

Ingredientes: 1 Lenguado, ½ Cucharadita de Café de Aceite de oliva.

Elaboración: Condimentar con moderación. CONTIENE PESCADO

Alérgenos: Pescado

Lubina al horno gratinada

Ingredientes: ½ Unidad mediana de Lubina, 1 Cucharada de Postre de Pan rallado, ½ Cucharada de Postre de Margarina.

Elaboración: Poner un poco de margarina en una fuente y colocar la lubina salpimentándola y espolvoreándola con pan rallado. Introducir en el horno durante 15 minutos. Picar perejil y un diente de ajo, echando por encima.

Alérgenos: Pescado, Gluten y Lácteo

Muslo de pollo

Ingredientes: 1 cuarto de Pollo - muslo, 2 Cucharaditas de Café de Aceite de oliva.

Pechuga de pollo a la plancha

Ingredientes: ½ cuarto de Pollo - pechuga.

Elaboración: Puede cambiarlo por muslo si lo desea. Cocínelo sin la piel.

Pollo con champiñones

Ingredientes: ½ cuarto de Pollo - pechuga, ½ Unidad mediana de Patatas, ½ Ración Individual de Champiñones, ½ Taza de Café de Guisantes frescos o congelados, ½ Ración Individual de Zanahorias, ½ Cucharadita de Café de Aceite de oliva.

Elaboración: Poner todos los ingredientes en una cazuela de barro junto con el pollo y cocer a fuego muy lento hasta que esté cocinado.

Alérgenos: Legumbre

Pollo a la parrilla solo

Ingredientes: 1 cuarto de Pollo – muslo.

Elaboración: Puede cambiarlo por pechuga si lo desea. Cocínelo sin la piel.

Pollo - pechuga

Ingredientes: ½ cuarto de Pollo - pechuga.

Salmón en salsa de pimientos

Ingredientes: ½ Unidad mediana de Pimiento, ½ Rodaja de Salmón, 2 Cucharaditas de Café de Aceite de oliva, ½ Vaso de Zumo de limón, ½ Ajo.

Elaboración: Sofreír el ajo y el pimiento verde sin piel ni semillas finamente picado. Colocar el salmón sobre este sofrito y añadir el zumo de limón. Dejar cocer a fuego muy lento con la cacerola tapada. No dejar secar la salsa. Si es necesario, añadir algo de agua o caldo de pescado natural.

Alérgenos: Pescado.

Salmón papillote

Ingredientes: ½ Rodaja de Salmón, ½ Unidad mediana de Patatas, ½ Ración Individual de Zanahorias.

Elaboración: Envolver el salmón junto con las patatas y las zanahorias en papel de aluminio. Precalentar el horno y hornear a fuego medio durante 20 minutos. Servir.

Alérgenos: Pescado.

Ternera asada al horno

Ingredientes: 1 Ración Individual de Ternera - lomo, 1 Cucharadita de Café de Aceite de oliva.

Elaboración: Precalentar el horno. Introducir la ternera en una cazuela y cocer durante unos 30 minutos a fuego medio. Dejar reposar antes de servir en el propio horno unos 10 minutos. Cortar en lonchas y servir.

Ternera a la parrilla

Ingredientes: 1 Ración Individual de Ternera - lomo.

Elaboración: Condimentar con moderación.

Tortilla de finas hierbas

Ingredientes: 2 Huevos, 2 Cucharaditas de Café de Aceite de oliva.

Elaboración: Batir el huevo junto con las hierbas (perejil, estragón, albahaca y cebolleta fresca) que serán abundantes y trinchadas. Echar en la sartén con el aceite ya caliente y dorar ligeramente por las dos partes.

Alérgenos: Huevo.



Tortilla de gambas

Ingredientes: 1½ Huevo, 3 Gambas, 1½ Cucharadita de Café de Aceite de oliva.

Alérgenos: Huevo y Crustáceos

Tortilla de queso

Ingredientes: 1 Huevo, 2 Cucharadas Soperas de Queso rallado, ½ Cucharada de Postre de Aceite de oliva.

Alérgenos: Huevo y Lácteo

Yogur Natural Desnatado

Ingredientes: 1 Yogur Natural desnatado.

Alérgenos: Lácteo