

Fecha: 09/09/2025

MENÚ OFICINA

## PLANNING MENÚ

### comidas

### cenas

L

Wok de pollo con verduras + yogur natural o fruta

Crema de Calabacin + Tortilla francesa + fruta o yogur natural

M

Gazpacho de tomate  
Tortilla de patatas al horno + fruta

Ensalada mixta + Acedías a la plancha + fruta o yogur natural

X

Ensalada de garbanzos con aguacate + fruta

Revuelto de espárragos + yogur natural

J

Berenjena o calabacín relleno de carne o atún o Moussaka de berenjena y soja texturizada +

Ensalada de brotes con langostinos y toque de aguacate + fruta o yogur natural

V

Poke bowl + fruta

Salteado de verduras y pollo al curry + fruta

S

Dorada al horno y brocheta de verduras + fruta

Ensalada de endivias, uvas, queso y nueces + fruta

D

Gazpacho de tomate / Tomates aliñados+ Salmón al papillote + fruta

Aguacate con huevo al horno + fruta o yogur natural

## A LA COMPRA!!

### Proteínas

-Pollo, Huevo, Acedías, Queso 0%, Atún al natural, Langostinos, nueces, Dorada, Queso fresco light, Salmón



### Verduras y hortalizas

-Calabacin, Pimiento rojo, Cebolla, Puerro, Pimiento, Tomate, Pepino, Zanahoria, Lechuga, Pimiento verde, Espárragos verdes, Berenjena, Tomate natural triturado, Champiñones, Canónigos, Tomates cherrys, Judías verdes, Setas, Endivias, Espinacas, Cebolla moradita

### Frutas

-Uvas

### Hidratos de Carbono

-Patata, Garbanzos cocidos de bote

### Grasas Saludables

-Aceite de oliva, Aguacate, Nueces

### Especias

-Salsa de soja baja en sal y sin azúcar., Ajo, Sal, Vinagre de manzana, Vinagre de vino, Curry, Pimienta, Orégano

### Otros

## A COCINAR!

### Elaboración

-Wok de pollo con verduras + yogur o fruta o gelatina light

Cortamos el pollo y las verduras a tiritas a elegir, por ejemplo; calabacín, cebolla, pimiento rojo, rehogamos todo cuando este a nuestro gusto añadimos la salsa de soja hervimos y servimos.

-Crema de Calabacín + fruta o yogur o gelatina 0%

Rehogar la cebolla y el puerro, cuando estén transparentes añadir el calabacín troceado, rehogar y añadir algo de agua, hervir, si quieres añádele un poco de leche semidesnatada, triturar y sal pimentar

-Tortilla francesa

Batir los huevos con un poco de sal y saltear en una sartén con poco aceite hasta formar la tortilla

-Gazpacho de tomate

Añadimos un 1 kilo de tomates tipo pera, 1 pimiento verde,  $\frac{1}{2}$  pepino, 1 diente de ajo y  $\frac{1}{2}$  zanahoria todo troceadito en un vaso de batidora, lo cubrimos con agua y añadimos aceite, vinagre y sal. Enfriamos en la nevera. Se le puede servir con un picadillo por encima.

-Tortilla de patatas al horno

Tortilla de patatas para 2-3 comensales:

Necesitamos 2-3 patatas medianas y 3-4 huevos talla L. Pelamos las patatas con una mandolina, y las sumergimos en una fuente con agua. Mientras tanto, precalentamos el horno a 180 grados. Sacamos y troceamos las patatas en láminas y las ponemos en una fuente de horno con papel vegetal. Incorporamos sal y pintamos con aceite de oliva. Las metemos al horno y esperamos a que estén doraditas. Batimos los huevos en un bol e incorporamos las patatas ya doraditas. Una vez hecha la mezcla las llevamos a la sartén y listo. ¡¡Buen provecho!!

-Ensalada mixta

En una ensaladera mezclar lechuga, tomate, pimiento verde y cebolla. Aliñar con sal, vinagre y aceite de oliva.

-Acedías a la plancha

Añadir unas gotas de aceite a la plancha. Añadir las acedías

-Ensalada de garbanzos con aguacate

Enjuagar los garbanzos. Para una mejor digestibilidad podemos cocerlos 15 minutos en agua. Trocear el tomate, el aguacate y el queso fresco. Añadir el aceite de oliva virgen extra, el vinagre de manzana o de vino y un poco de sal. Servir

#### -Revuelto de espárragos

1. Freír lentamente los espárragos con una cucharada de aceite, dándoles vueltas hasta que estén blandos. 2. Una vez hechos mezclar con el huevo batido y dejar que cuaje en la sartén.

#### -Berenjena o calabacín relleno de carne o atún

Partimos una berenjena por la mitad, sacamos la carne de la berenjena con una cuchara y apartamos en un plato. En una sartén echamos una cucharada de aceite de oliva y sofreímos la carne picada (80 gr por persona) o una latita de atún. En otra sartén rehogamos la berenjena con el tomate previamente cortado en daditos, 1/2 calabacín y unos champiñones. Añadimos a la carne picada o el atún y lo introducimos en el interior de la piel de la berenjena. Lo servimos con salsa de tomate hecha por nosotros. Lo tapamos con una loncha de queso Light y gratinamos al horno o microondas.

#### -Moussaka de berenjena y soja texturizada

Berenjena: 200-250 g (1 berenjena mediana)

Soja texturizada: 40-50 g

Tomate frito casero: 50-62,5 g

Queso mozzarella: 50-70 g

Preparar la soja texturizada: Hidratar la soja texturizada en agua caliente durante 10-15 minutos. Escurrirla bien y triturlarla para obtener una textura homogénea.

Corta la berenjena en rodajas finas y saltear en una sartén con un poco de aceite de oliva hasta que esté tierna y ligeramente dorada.

Sofrito de tomate y cebolla: Picar la cebolla y el tomate. Sofreír la cebolla en una sartén con un poco de aceite hasta que esté transparente. Añadir el tomate picado y cocinar por unos minutos hasta que se forme una salsa. Añadir la soja texturizada y mezclar.

Montar la moussaka: En una fuente apta para horno, colocar una capa de berenjena, luego una capa de soja texturizada, y cubrir con el sofrito de tomate, cebolla y soja. Repetir las capas.

Añadir el queso: Colocar el queso mozzarella rallado o en trozos sobre la capa superior.

Hornear: Hornear a 180°C durante 20-25 minutos, hasta que el queso esté dorado.

Servir: Deja reposar unos minutos antes de servir.

-Ensalada de brotes con langostinos y toque de aguacate + fruta o yogur o gelatina 0%  
Ensalada de brotes tiernos tomates cherrys unos langostinos si quieres puedes hacerlos a la plancha antes, toque de aguacate dos nueces picaditas y si quieres albahaca.

-Poke bowl

80 g arroz integral

80 g salmón marinado

Edadames

Verduritas: Maíz, cebolla, pepino, zanahoria

Mezclamos la base de arroz y salmón con las verduritas. Podemos acompañar de alguna vinagreta o salsa de soja.

-Salteado de verduras y pollo al curry

Lavamos y cortamos las judías verdes. Las cocinamos al vapor, en el microondas o hervidas. Cortamos la cebolla y el pimiento en cuadraditos. Cuando las judías estén hechas, añadimos las tres cosas a una sartén con aceite de oliva virgen extra. Cuando estén doradas y más o menos hechas, entonces lo retiramos del fuego y las reservamos. Cortamos el pollo en tiras. En la misma sartén que acabamos de usar, añadimos el curry y lo mezclamos con un poco de aceite. Entonces añadimos el pollo y lo cocinamos con la pasta de curry para que se impregne. Cuando el pollo esté bien hecho, volvemos a incorporar las verduras y mezclamos todo. Añadimos sal y pimienta negra al gusto y servimos.

-Dorada al horno y brocheta de verduras

Metemos la dorada abierta en libro en el horno precalentado a 180°C y añadimos un poco de aceite y unas rodajas de limón encima de la dorada. Dejamos que se haga durante 15-20 minutos. Añadir orégano si se desea. Para las brochetas troceamos cebolla, tomate, pimiento rojo y seta y las vamos pinchando alternándolas. Las hacemos en una sartén. Otra opción es poner la base de estas verduras bajo la dorada y hacerlas todas a la vez en el horno con el pescado

-Ensalada de endivias, uvas, queso y nueces

Colocar las hojas de endivias en una fuente esparcir dentro de las hojas de las endivias las uvas previamente picadas, el queso fresco y el orégano. Aliñar con aceite, vinagre y sal

-Tomates aliñados

Cortar los tomates en rodajas, rallar el ajo y añadir orégano, aceite, vinagre y sal

#### -Salmón al papillote

Colocamos en un estuche apto para el microondas la base de verduras y el salmón encima. Aderezamos al gusto (por ejemplo, pimienta, romero, un poco de sal y un chorrito de aceite de oliva) y lo ponemos a máxima potencia durante 4-6 minutos (en función de la potencia de nuestro microondas)

#### -Crema de espinacas

Rehogamos un ajo con la cantidad de puerros que desees normalmente 1/3 más que de espinacas, rehogamos las verduras le damos un toque de leche semidesnatada (opcional), sal pimentamos y servimos.

#### -Aguacate con huevo al horno

Precalentar el horno a 200° con calor arriba y abajo. Abrimos el aguacate por la mitad, quitamos el hueso. Cascamos un huevo y lo usamos para rellenar el hueco del aguacate, procurando que la yema quede intacta. Sazonamos con sal y pimienta y horneamos durante 10 minutos con calor solo en la parte de abajo, hasta que la clara quede cuajada y antes de que la yema se seque. Decoramos los huevos con un poco de cebollino picado.