

Lista saludable



Berenjena, 500 g	A	Huevo fresco L suelo EROSKI, 1 docena	A	Piña en su jugo EROSKI, lata 340 g	A
Zanahoria, 1 kg	A	Manzana Golden, bolsa 2 kg	A	2 pan de molde integral EROSKI, 460 g	A
Calabacín, 500 g	A	Estofado de cerdo Duroc EROSKI Natur, 550g	A	2 yogur natural EROSKI basic, 8x125 g	A
Tomate corona verde, 400 g	A	2-3 pechugas de pollo enteras, 510 g	A	Garbanzo pedrosillano EROSKI basic, 1 kg	A
1 Lechuga iceberg, 450 g	A	Plátano de Canarias, 2 kg (12 unidades)	A	Atún en aceite de girasol EROSKI basic, 3x80 g	C
Ajo blanco, 400 g	A	Tomate frito EROSKI, 550 g	A	4 leche entera Bomilk, 1 litro	B
Champiñón blanco, 1 bandeja, 300 g	A	Pasta integral EROSKI, 500 g	A	Salmón al natural Dani, 3x80 g	B
Cebollas, 1 kg	A	Crema de calabaza EROSKI, 500 ml	B	Aceite virgen extra EROSKI, 1 L	C
Melón piel de sapo	A	Judías verdes planas EROSKI, bolsa 1 kg	A	Filete de merluza sin piel EROSKI, 540 g	A
Ciruela roja granel, 1 kg	A	Guisantes EROSKI, bolsa 1 kg	A	2 bolsas de nueces mondadas EROSKI, 175 g	A
Patatas, 1 kg	A	Corn Flakes EROSKI basic, 500 g	C		

Menús saludables

✓ Lista + Menús = 1€ cada comida



Semana 1

	desayuno	comida	merienda	Cena
día 1	Melón Vaso de leche entera Pan de molde integral con aceite oliva virgen	Plato completo: Garbanzos guisados con verdura y huevo cocido Yogur con piña	Nueces	1°: Ensalada de tomate 2°: Merluza con refrito de ajos Plátano
día 2	Melón Vaso de leche entera Corn Flakes	Plato completo: Pasta integral con verduras y pechuga de pollo Yogur natural	Plátano Nueces	Plato completo: Hamburguesa de garbanzos con ensalada de lechuga Piña
día 3	Melón Vaso de leche entera Corn Flakes	Plato completo: Guisantes guisados con verdura y merluza Yogur natural	Nueces	Plato completo: Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria Manzana
día 4	Manzana asada con nueces Vaso de leche entera	Plato completo: Ensalada de patata con huevo cocido y atún Melón	Batido de plátano	1°: Salteado de berenjena y calabacín 2°: Pechuga de pollo con guisantes encebollados Yogur natural
día 5	Melón Vaso de leche entera Corn Flakes	1°: Puré de garbanzos 2°: Merluza con patata cocida Plátano	Yogur con melón	Plato completo: Tortilla de atún con ensalada de lechuga Manzana
día 6	Manzana Vaso de leche entera Corn Flakes	Plato completo: Moussaka de pollo y verduras. <i>Sigue la receta*</i> Yogur natural	Nueces	1°: Crema de calabacín 2°: Merluza encebollada con guisantes Plátano
día 7	2 yogures con manzana, melón y Corn Flakes	Plato completo: Pasta con verduras y salmón Plátano	Batido de piña	Plato completo: Hamburguesa de garbanzos con ensalada de lechuga <i>Sigue la receta*</i> Manzana

*Entrando en nuestro espacio de recetas en eroski.es

Semana 2

	desayuno	comida	merienda	Cena
día 1	Manzana Vaso de leche entera Corn Flakes	1°: Crema de calabaza 2°: Estofado de cerdo con champiñones Yogur natural	Batido de ciruela	Plato completo: Falafel con salsa de tomate Plátano
día 2	Ciruelas Vaso de leche entera Pan de molde integral con aceite oliva virgen	Plato completo: Ensalada de garbanzos con salmón Manzana	Nueces	1°: Puré de judías verdes 2°: Huevo frito con salsa de tomate Yogur natural
día 3	Manzana Vaso de leche entera Corn Flakes	1°: Judías verdes con salsa de tomate 2°: Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga Plátano	Nueces	Plato completo: Tortilla de salmón con guisantes Ciruelas
día 4	Vaso de leche Tosta de huevos revueltos	1°: Crema de calabaza 2°: Pasta con salsa de tomate y atún Ciruelas	Batido de plátano	Plato completo: Falafel con ensalada de lechuga Manzana
día 5	Ciruelas asadas Vaso de leche entera Corn Flakes	Plato completo: Garbanzos con judías verdes y huevo escalfado Plátano	Nueces	1°: Verduras salteadas 2°: Taquitos de cerdo con zanahoria Yogur natural
día 6	2 yogures con plátano, nueces y Corn Flakes	Plato completo: Estofado de cerdo con guisantes y zanahoria Manzana	Snack de garbanzos especiados Yogur natural	Plato completo: Revuelto de champiñones Batido de ciruela
día 7	Manzana Vaso de leche entera Corn Flakes	Plato completo: Ensalada de pasta y guisantes Batido de plátano	Nueces Ciruelas	1°: Judías verdes con patatas y refrito de ajos 2°: Carne con salsa de tomate Yogur natural