

Menú Semanal

Semana 20 - 26 de
Septiembre

mimenuvegano.com

≡ Menú Semanal ≡

	DESAYUNO	COMIDA	CENA
LUNES	Leche dorada y 2 tostadas de aguacate	Guiso de alubias	Trigo sarraceno con verduras
MARTES	Pancakes	Espaguetis con salsa de champiñones	Ensalada de garbanzos
MIÉRCOLES	Leche dorada y 2 tostadas de aguacate	Patata asada rellena	Crepes rellenos de espárragos
JUEVES	Pancakes	Guiso de alubias	Crema de guisantes
VIERNES	Leche dorada y 2 tostadas de aguacate	Macarrones de lentejas con boloñesa	Nuggets de coliflor
SÁBADO	Pancakes	Paella	Bastones de tofu

Snacks: edamames y Smoothie de cacao avena y plátano



Lista de la Compra

Semana 20 - 27 de Septiembre

Frutas

- 2 Limones
- 6 Plátanos
- 3 Aguacates
- Es recomendable que tomes fruta a diario, toma la que te apetezca y con la que te sientas bien, en nuestro caso solemos comer 2-3 piezas de fruta al día, te dejamos espacio para que anotes tus frutas favoritas.
-
-
-
-
-
-
-

Verduras

- 2 Ajos
- 5 Cebollas
- 3 Pimientos verdes
- 1/2 Pimiento rojo
- 1/4 Cebolla morada
- 6 Tomates cherry
- 3 Tomates
- 6 Zanahorias
- 5 Patatas medianas
- 200 g Espárragos verdes troceados
- 1/4 Calabacín
- 1 Coliflor pequeña
- 35 g Habas cocidas
- 10 Champiñones portobello
- 750 g Guisantes congelados
- 1/2 Puerro
- 100 g Maíz dulce
- 1 Bolsa Edamames
- 100 g Verduras para paella (Puedes comprar un preparado o elegir tus verduras favoritas)

Espicias y básicos

*Los ingredientes de este apartado no necesariamente los utilizaremos en todas estas recetas, pero viene bien tenerlos en la despensa para aderezar cualquier plato o complementar y en su mayoría son no perecederos

- Canela en polvo
- Azúcar
- Sal
- Pimienta negra o blanca
- Pimentón picante
- Orégano
- Aceite de oliva
- Vainilla en polvo
- Pan rallado
- Comino en polvo
- Curry
- Ajo en polvo
- Nuez moscada
- Agua
- Garam masala
- Pimentón dulce
- Aceite de girasol
- Vinagre
- Azúcar Moreno
- Tabasco
- Levadura nutricional
- Cebolla en polvo
- Perejil picado
- Guindillas
- Levadura química
- Azúcar Glass
- Semillas de sésamo
- Paprika
- Semillas de chía
- Salsa de soja
- Cilantro fresco
- Chiles secos
- Sirope de ágave
- Cúrcuma
- Hojas de laurel

Legumbres, frutos secos y cereales

- 200 g Arroz redondo
- 200 g Garbanzos cocidos
- 200 g Macarrones de lentejas
- 800 g Copos de avena
- 400 g Alubias blancas
- 450 g Espaguetis

Bebida

- 3 L Leche de soja
- 800 ml Leche de avena
- 1,5 L Caldo de verduras

Otros

- 1 Tableta chocolate negro (85% o superior)
- 400 g Pan integral
- 100 g Cacao puro desgrasado
- 100 g Trigo sarraceno
- 190 g Soja texturizada
- 300 g Harina de avena
- 180 g Harina de garbanzo
- Pan rallado para emborrizar
- 1 Paquete de bocados originales de Heura
- Especias para paella
- 250 g Tofu firme



Batch Cooking

Preparaciones del SÁBADO:

Si las legumbres que vas a usar son secas, deberás dejarlas en remojo un día antes, esto lo harás con todas las legumbres secas de la semana. Así cuando vayamos a cocinarlas ya estarán listas solo para cocerlas. En caso de que utilices legumbres ya cocidas esto no es necesario, ya que las podrás usar directamente.

Preparaciones del DOMINGO:

Comenzaremos a preparar el batch cooking de esta semana preparando las elaboraciones de la semana que requieren mayor tiempo.

- Para las elaboraciones de esta semana comenzaremos por las que necesitaremos horno o en el microondas, pondremos en cocer en el horno las patatas para hacer las [patatas rellenas](#).
- Pondremos a cocinar el [guiso de alubias](#) que tomaremos 2 días en la semana, nuestra recomendación es que lo dejes en dos recipientes para no tener que calentarlo todo. Si quieres, puedes acompañar el guiso con un poco de arroz cocido.
- Preparamos la cena del lunes poniendo a cocer el [trigo sarraceno con verduras](#), que dejaremos completamente preparado para comerlo.
- Durante esta semana comeremos un día espaguetis y otro día [macarrones](#), aunque si lo prefieres puedes poner los dos días el mismo tipo de pasta y cocerla en la misma cacerola. Cocemos la pasta y la guardamos en un recipiente con un chorro de aceite para conservarla mejor.
- Preparamos la [salsa de champiñones](#) y la guardamos en un bote de cristal para calentarla junto a la pasta el día que nos toque comerla.
- A continuación, ponemos a hidratar la soja que utilizaremos en las elaboraciones de las [patatas rellenas](#) y de la boloñesa.
- Para las patatas rellenas, las dejaremos en un recipiente en la nevera y las rellenaremos el mismo día que vamos a comerlas.
- Preparamos la [ensalada de garbanzo](#), si vamos a usar garbanzos ya cocidos haremos directamente la ensalada, pero si por el contrario, como ya hemos dicho anteriormente, vas a usar garbanzos secos debes tener en cuenta que debes ponerlos en remojo la noche de antes y luego cocerlos durante 30 minutos aproximadamente.

- Seguimos haciendo la masa de las [crepes](#) y la guardamos en un recipiente en la nevera para que el día que nos toque comerlos, los cocinaremos en una sartén. También vamos hacer el relleno y lo dejamos en un recipiente guardado para que el día que nos toque comerlo, mientras cocinamos los crepes, lo vamos calentando.
- Preparamos la [crema de guisantes](#), que la dejaremos en un tarro metida en la nevera.
- Preparamos la [boloñesa con la soja](#) que tenemos hidratada de antes. Guardamos la boloñesa en un recipiente para poder calentarla el día que nos toca comerla junto con los macarrones.
- Para los [Nuggets de coliflor](#), los dejaremos completamente listos, pero en lugar de cocerlos al horno los guardaremos en un recipiente y los meteremos en el congelador para cocinarlos el día que nos toque.
- Para los [bastones de tofu](#) puedes dejarlos marinando durante toda la semana y así tomarán más sabor. El sábado cuando toque comerlos los emborrizaremos y freiremos o hacemos al horno.
- La [paella](#) la cocinaremos completamente el sábado que es el día que nos toca comerla.
- Para los desayunos de esta semana encontramos la [leche dorada](#), que es una elaboración muy rápida de preparar así que la haremos el día que nos toque al momento. La acompañaremos con una tostada de pan integral con aguacate.
- Otro desayuno son los [pancakes](#), prepararemos la masa para los días que nos toque y la guardaremos en un recipiente en la nevera para cocinarlos el mismo día ya que es algo rápido.
- En cuanto a los snacks encontramos edamames que los pondremos a cocer y una vez cocidos le añadiremos unas especias y guardaremos en la nevera.
- El [Smoothie de cacao avena y plátano](#) los prepararemos en el momento el día que nos toque, o si por algún motivo no puedes hacerlo en el momento puedes hacerlo el mismo día por la mañana o el día antes por la noche.

ELABORACIONES DE LA SEMANA:

LUNES

- Desayuno: preparamos la leche dorada mientras ponemos a tostar las rebanadas de pan y les ponemos un poco de aceite de oliva y aguacate.
- Almuerzo: calentamos la ración de guiso de alubias que corresponde al día de hoy. Rectificamos la sal y servimos.
- Cena: servimos el trigo sarraceno con las verduras que ya tenemos completamente preparado.

MARTES

- Desayuno: en una sartén cocinaremos unos pancakes, la ración para un día. Puedes acompañarlos con chocolate negro, frutas cortadas etc.
- Almuerzo: calentamos los espaguetis (o si has elegido otra pasta) junto con la salsa de champiñones, rectificamos de sal y servimos con un poco de levadura nutricional por encima.
- Cena: servimos la ensalada de garbanzos que ya tenemos completamente preparada.

MIÉRCOLES

- Desayuno: preparamos la leche dorada mientras ponemos a tostar las rebanadas de pan y les ponemos un poco de aceite de oliva y aguacate.
- Almuerzo: rellenamos las patatas que ya tenemos cocidas junto con la soja que tenemos hidratada.
- Cena: en una sartén vamos haciendo la masa de las crepes que ya tenemos preparada y mientras vamos calentando el relleno, vamos rellenando los crepes y sirviendo.

JUEVES

- Desayuno: en una sartén cocinaremos unos pancakes, la ración para un día. Puedes acompañarlos con chocolate negro, frutas cortadas etc.
- Almuerzo: calentamos la ración de guiso de alubias que corresponde al día de hoy. Rectificamos la sal y servimos.
- Cena: calentamos la crema de guisantes, si fuera necesario rectificamos de sal.

VIERNES

- Desayuno: preparamos la leche dorada mientras ponemos a tostar las rebanadas de pan y les ponemos un poco de aceite de oliva y aguacate.
- Almuerzo: calentamos la boloñesa de soja junto con los macarrones y servimos con un poco de levadura nutricional a modo de queso.
- Cena: sacamos del congelador los Nuggets de coliflor y los cocemos en el horno hasta que queden crujientes y dorados.

SÁBADO

- Desayuno: en una sartén cocinaremos unos pancakes, la ración para un día. Puedes acompañarlos con chocolate negro, frutas cortadas etc.
- Almuerzo: preparamos la paella que vamos a tomar el día de hoy.
- Cena: emborrizar los bastones de tofu y los cocinamos, los podemos freír o bien para hacerlos más saludables los cocinaremos al horno.