

Cenas *+sanas y sostenibles*

Primeros platos

- Berenjena a la plancha con queso
- Berenjena rellena de verduras al horno
- Ensalada de lentejas con hortalizas
- Ensalada de pollo y zanahoria
- Ensalada de tomate, pepino y aceitunas
- Arroz con alcachofas y setas
- Arroz con judías y nabos
- Brochetas de tomate cherry, queso fresco y albahaca
- Garbanzos con bacalao y espinacas
- Garbanzos estofados
- Crema de calabaza
- Crema de calabacín, puerro y patata
- Crema de garbanzos
- Crema de coliflor, brócoli y almendras
- Crema de lentejas rojas, zanahoria y cilantro
- Crema de zanahoria
- Crema de puerros
- Crema de verduras con mijo
- Cuscús con verduras
- Escalivada
- Espinacas y patatas salteadas con uvas pasas y almendras tostadas
- Espinacas salteadas con nueces y manzana
- Parrillada de verduras
- Hortalizas gratinadas (calabaza , coliflor, brócoli, espinacas)
- Hummus con bastoncitos de zanahoria y pepino
- Lasaña de verduras
- Lentejas con arroz y verduras
- Macarrones con brócoli y cebolla
- Judías verdes con patata
- Pasta con salsa de setas
- Patatas rellenas de verdura
- Salteado de espárragos y ajos trigueros
- Lonchas de patata, cebolla y coliflor al horno
- Sopa de pescado con arroz
- Sopa de fideos con dados de hortalizas
- Sopa minestrone (pasta, hortalizas y judías rojas)
- Tostada con escalivada y aceitunas
- Trinchado de col y patata

Cenas + sanas y sostenibles

Segundos platos

- Bacalao con tomate
- Brochetas de pimiento, cebolla y pollo
- Empanadillas caseras de atún y huevo duro al horno
- Croquetas caseras de garbanzos, calabaza y cebolla
- Croquetas caseras de zanahoria
- Croquetas caseras de pollo
- Ensalada de judías secas con atún
- Estofado de alubias
- Estofado de pavo con patatas y guisantes
- Hamburguesa casera de arroz y lentejas
- Hamburguesa casera de calabaza y garbanzos
- Hamburguesa casera de pollo y espinacas
- Lentejas con arroz y setas
- Lubina con picadura de cebolla y tomates
- Merluza al horno con calabacín
- Merluza con espárragos y guisantes
- Menestra de verduras y garbanzos con jamón curado
- Alubias salteadas con morcilla
- Boniato asado y relleno con garbanzos y tomates secos
- Dorada al horno con patatas
- Huevos cocidos con un chorrito de aceite de oliva virgen y pisto
- Pasta de lentejas rojas con coles de Bruselas y dados de pavo
- Pechuga de pavo con curry
- Pizza casera de hortalizas
- Pollo al limón
- Pollo con salsa de cebolla y almendras
- Salmón con patatas al horno
- Sardinas con guarnición de ensalada
- Seitán a la plancha con brócoli
- Tofu marinado con salsa de soja a la plancha con dados de patatas
- Atún con guisantes
- Tortilla de patata con harina de garbanzos
- Tortilla de patata, cebolla y calabacín
- Tortilla de atún y calabacín

Cenas *+sanas y sostenibles*

Platos completos

- Ensalada de garbanzos, tomate, queso fresco y aceitunas negras
- Arroz con alcachofas y bacalao
- Arroz integral con setas y dados de pollo
- Arroz integral con brócoli y calabaza al vapor, nueces y huevo duro
- Escudella (caldo, col, zanahorias, patata, garbanzos i trocitos de pollo)
- Estofado de patatas y guisantes con pavo
- Estofado de patata con alcachofas y sepia/calamares
- Judías guisadas con setas
- Guiso de patatas, alcachofas y costilla de cerdo
- Lentejas estofadas con hortalizas
- Albóndigas de lentejas y arroz con salsa de tomate natural
- Alubias con picada de ajo y perejil
- Huevos al horno con rebanadas de patatas, calabacín y tomate
- Patatas rellenas con hortalizas de temporada trocitos de pollo y gratinadas
- Pechuga de pollo guisada con alcachofa y patata
- Salteado de alubias con huevo duro y setas

Postres

El mejor postre es la fruta fresca de temporada

- Macedonia de fruta fresca
- Rodajas de naranja con canela
- Compota de manzana, pera o melocotón
- Manzana o pera cocida con canela
- Fruta fresca con yogur natural
- Yogur natural
- Yogur natural con frutos secos
- Queso tierno con dulce de membrillo
- Requesón con nueces y miel
- Galletas caseras de harina de garbanzos y avena
- Flan de huevo casero

Cenas *+sans y sostenibles*

Recomendaciones

- Optar por farináceos (pan, pasta, arroz, etc.) a ser posible, integrales.
- Usar el aceite de oliva virgen tanto para cocinar como para aliñar.
- El agua es la mejor bebida, tanto en las comidas como entre horas.
- Disfrutar de las comidas en compañía.
- Es recomendable que los platos sean vistosos, gustosos, atractivos y con buen olor.
- Es recomendable no añadir o poner poca sal en las preparaciones, y cuando se utilice sal tiene que ser yodada.
- A la hora de complementar los primeros platos con los segundos, y la comida con la cena, tenemos que tener en cuenta que tiene que haber un equilibrio de hortalizas, farináceos y proteicos repartidos durante las cinco comidas a lo largo del día.
- Para reducir el desperdicio alimentario en las comidas se aconseja servir raciones en función del hambre expresada por cada comensal y servir raciones más bien pequeñas; siempre se puede repetir.
- Recordad que se puede utilizar el excedente sobrante cocinado, para la elaboración de nuevos platos, teniendo en cuenta que hace falta siempre conservar los excedentes refrigerados en la nevera.
- Utilizar alimentos frescos o mínimamente procesados, de temporada y de venta de proximidad.

