

**Come sano cada día sin cocinar con nuestros
MENÚS PARA VEGETARIAN@S**



COMIDAS COMO EN CASA

**VIANDAS PERSONALIZADAS
MENÚS PARA VEGETARIAN@S**

WWW.COMIDASCOMOENCASA.COM.UY



Nuestras comidas vegetarianas / veganas conservan la esencia de la cocina clásica uruguaya y de los platos típicos de la cocina internacional.

Consisten en viandas de comida vegetariana para freezar, que se llevan en pack semanales (7 viandas como mínimo). Los menús si lo desean los pueden seleccionar de nuestra carta, se lo armamos de acuerdo a sus requerimientos y gustos, luego se las llevamos a su domicilio o trabajo/empresa y luego tu las guardas en el freezer y consumís cuando quieras (para el almuerzo y/o cena).

Hay una amplia variedad, desde woks, ensaladas, milanesas de berenjenas/zapallitos/seitán/tofú/soja/avena/lentejas/garbanzo, arrolladitos primavera, crepes, guisos, pastas, tortillas, tartas, chop suey, arroz, canelones, lasañas, etc



Tipos de dietas vegetarianas que puedes pedirnos

Ovo-lácteo-vegetariana:

Se suprimen las carnes (de vaca y de cerdo), pescado y sus derivados e incluye además de los alimentos de origen vegetal, huevos y lácteos.

Ovo-vegetariana:

Se suprimen carnes, pescados y productos lácteos.

El único alimento de origen animal permitido son los huevos.

Lacto-vegetariana:

Suprime carnes, pescados, huevos y derivados pero sí se incluyen lácteos.

Vegana:

Solo se incluyen alimentos de origen vegetal.

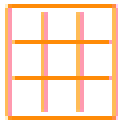
¿POR QUÉ FUNCIONA?

Ventajas de nuestros menús semanales para comer sano



NATURALES

Todos nuestros platos son naturales, sin conservantes y cocinados con aceite de oliva Virgen Extra.



EQUILIBRADOS

Nuestros menús semanales te aportan todos los macro y micronutrientes que tu cuerpo necesita.



CONTROLADOS

Tus menús están perfectamente balanceados para que no tengas que preocuparte de contar calorías.



PERSONALIZADOS

Puedes cambiar los platos que menos te gusten por tus **viandas favoritas** Sin limitaciones.

Elaboramos comidas en Viandas Simples (equivalentes a una porción normal) o en Viandas Plus (equivalente a 2 porciones normales, o 2 comidas resueltas).

Pueden ser Con Almuerzo y Cena Solidos o Almuerzo Sólido y para la Cena algo más liviano como Sopa Licuada Especial de verduras / carne.

OLVÍDATE DE LA COCINA, MEJOR CUÍDATE SIN COCINAR!!

Se recomienda que si va a elegir comidas de nuestro menú con fines de comer balanceado le conviene seleccionar algo variado. Si tiene patologías también téngalas en cuenta por sus restricciones.

Si quieres, puedes elegir a gusto los menús que quieras o bien nosotros te armamos una propuesta variada y balanceada en cada pedido de cada semana (quincena o mes), acorde a tu perfil nutricional, gustos, patologías y requerimientos con nuestra nutricionista vía online.

Nos basaremos en TODOS los datos que nos proporciones en el formulario de Registro de Cliente en [QUIERO PEDIR](#). Luego en futuros pedidos si hay que hacer ajustes nos avisas por whatsapp así vamos manteniendo actualizada tu ficha de cliente.

(*) Las Fotos a continuación son meramente ilustrativas y los platos fueron preparados como modelo de foodstylist para nuestro catálogo de menús (*)

NOTA: Algunos menús están sujetos a disponibilidad de materias primas ya que dependemos de nuestros proveedores. En caso de que un menú seleccionado justo no dispongamos del material en producción (ya que a veces hay materias primas que no son de temporada y puedan escasear o no haber), se le informa de inmediato con un menú para sustituirlo.

MENUES LIGHT

GUISOS DIETÉTICOS



VEGETARIANO

- ESTOFADO DE VERDURAS CON TOFÚ
- ESTOFADO DE VERDURAS (SIN TOFÚ Y CON ZAPALLO)
- GUIZO DE ARROZ CON VERDURAS
- GUIZO DE LENTEJAS CON VEGETALES
- CAZUELA DE VERDURAS LIGHT
- CAZUELITA DE VEGETALES
- CAZUELITA DIETETICA

SOPAS DIET

(IDEALES PARA LA CENA O PLAN DETOX SEGURO Y SANO = 100% NATURALES)

(+) VERDURAS AGROECOLOGICAS LICUADAS

(-) SIN CALDOS, SIN CONSERVANTES, NI GRASAS



VERDURAS

- SOPA QUEMAGRASAS (REPOLLO, CEBOLLAS, TOMATES, APIO, MORRONES, CONDIMENTOS)
- SOPA DE VEGETALES (ZAPALLITOS, CALABAZA, BROCOLI, ZANAHORIA, ESPINACA, CHOCLO, CONDIMENTOS)
- SOPA DE VERDURAS (ZANAHORIA, MORRÓN, ZAPALLO, CEBOLLA, ZAPALLITOS, PUERRO, REPOLLO, CONDIMENTOS)
- SOPA DE TOMATES (CEBOLLA, AJO, ALBAHACA, TOMATES, CONDIMENTOS)
- SOPA CREMA DE REMOLACHAS (CEBOLLA, AJO, PEREJIL, APIO, REMOLACHAS, CONDIMENTOS)
- SOPA CREMA DE VERDURAS (TOMATES, ZAPALLO, ZANAHORIA, PAPAS, APIO, AJO, PEREJIL, CONDIMENTOS)
- SOPA CREMA DE ESPINACAS (ESPINACA, CEBOLLAS, APIO, CONDIMENTOS)
- SOPA CREMA DE CALABAZA (CALABAZA Y CONDIMENTOS)
- SOPA DE ZAPALLITOS, ESPINACA, ZANAHORIA Y TOMATE
- SOPA DE MORRÓN, CALABAZA, PAPAS Y BRÓCOLI



VEGETARIANO

() ACOMPAÑAMIENTO A ELECCIÓN (**) :**

SE PUEDE ELIGIR **(1) UNO** POR MENÚ.

SEGÚN EL CASO PODRÍA SER:

- ARROZ INTEGRAL / ARROZ SABORIZADO
- ENSALADA (VER EN EL MENÚ VEGETARIANO [CARTA DE ENSALADAS](#))
- WOK DE VEGETALES / VERDURAS AL VAPOR
- PURÉ DE CALABAZA / PURÉ MIXTO / PURE MIXTO VERDE
- PURÉ DE PAPAS
- PAPAS FRITAS (AL HORNO)
- PAPAS AL HORNO (SOLAS) / PAPAS AL HORNO (ESPECIADAS)
- BONIATOS AL HORNO (SOLOS) / BONIATOS AL HORNO (ESPECIADOS)



- ALBÓNDIGAS DE GERMEN DE TRIGO Y CALABAZA CON **(**) ACOMPAÑAMIENTO (**) :**
- ALBÓNDIGAS DE BERENJENAS Y CALABAZAS CON **(**) ACOMPAÑAMIENTO (**) :**
- ALBÓNDIGAS DE RICOTTA Y ESPINACA CON **(**) ACOMPAÑAMIENTO (**) :**
- GRATINADO DE CHAUCHAS (ZANAHORIA, JAMÓN Y SALSA BLANCA) (*)
(*) **OPCIÓN VEGANA SIN JAMÓN**
- PIONONO DE VERDURA (ACELGA, HUEVO DURO, JAMÓN, ZANAHORIA, ACEITUNAS) (*) CON
() ACOMPAÑAMIENTO (**) :** (*) **OPCIÓN VEGANA SIN JAMÓN**
- HAMBURGUESA DE AVENA CON **(**) ACOMPAÑAMIENTO (**) :**
- MILANESA DE ARROZ INTEGRAL Y GARBANZOS CON **(**) ACOMPAÑAMIENTO (**) :**
- MILANESA DE ZAPALLITOS (SEMILLAS DE SESAMO) CON **(**) ACOMPAÑAMIENTO (**) :**
- MILANESA DE BERENJENAS (SEMILLAS DE SESAMO) CON **(**) ACOMPAÑAMIENTO (**) :**
- MILANESA DE LENTEJAS (SEMILLAS DE SESAMO) CON **(**) ACOMPAÑAMIENTO (**) :**



- GAZPACHO LIGHT
- FLAN DE ESPINACA (PAPA, ESPINACA, HUEVO)
- RISOTTO
- RATATOUILLE
- MOLDE DE BERENJENAS
- ARROLLADO DE RICOTA Y ESPINACA
- LASAÑA DE BERENJENAS Y ZAPALLITO
- LASAÑA DE VEGETALES (SIN BERENJENAS)
- LASAÑA DE VEGETALES (SIN FIJOAS) C/ SALSA DE TOMATE Y/O BLANCA
- LASAÑA DE ZAPALLITOS





- MORRONES RELLENOS (DE PROTEÍNA DE SOJA Y VEGETALES)
- GRILLADO DE VEGETALES
- TOFÚ AL CURRY
- VERDURAS GRATINADAS CON REQUESÓN
- BERENJENAS RELLENAS (DE PROTEÍNA DE SOJA Y VEGETALES)
- SOUFFLÉ DE QUESO CON (**) ACOMPAÑAMIENTO (**)
- HAMBURGUESA DE SOJA (SOLA O CON FETA DE MUZZARELLA) CON (**) ACOMPAÑAMIENTO (**)
- HAMBURGUESA DE SOJA NAPOLITANA CON (**) ACOMPAÑAMIENTO (**)
- REMOLACHAS VERANIEGAS (RELLENAS CON QUESO BLANCO Y VEGETALES)
- REMOLACHAS VERANIEGAS (RELLENAS CON QUESO BLANCO, JAMÓN Y QUESO) (*)
(*)OPCIÓN VEGANA SIN JAMÓN





BUDINES LIGHT

LOS BUDINES SON REALIZADOS EN BUDINERAS INDIVIDUALES QUE SE HACEN PUNTUALES PARA CADA MENÚ/COMENSAL SOLICITADO.



- BUDÍN DORADO LIGHT
- BUDÍN DE ZAPALLO SUPER LIGHT
- BUDÍN DE REPOLLO CON SALSA DE CHAMPIÑONES
- BUDÍN DE ZAPALLITOS
- BUDINCITO VERDE (ESPINACA, AJO, PEREJIL)
- BUDÍN DE RICOTTA Y BRÓCOLI

TARTAS Y PIZZAS LIGHT (LIVIANAS CON HARINA INTEGRAL)

LAS TARTAS SON REALIZADAS EN TARTALETAS INDIVIDUALES QUE SE HACEN PUNTUALES PARA CADA MENÚ SOLICITADO.



- TARTA DE RICOTTA Y VERDURAS
- TARTA DE RICOTTA LIGHT
- TARTA DE VEGETALES CON BASE DE RICOTTA
- TARTA DE CEBOLLA Y QUESO
- TARTA LIVIANA DE CHOCLO
- TARTA DE RICOTTA Y ZANAHORIA
- TARTA DE CEBOLLA Y QUESO BLANCO
- TARTA CAPRESE
- PASTEL DE ACELGA
- PASTEL LIGHT DE ZAPALLITOS
- MINI TARTA DE ZAPALLITO Y MUZZARELLA
- PIZZA DE SALVADO
- PIZZA DE RICOTTA
- PIZZA DE ZAPALLITO
- PIZZA DE CALABAZA
- PIZZA DE BERENJENAS



MENÚES VEGETARIANOS

() ACOMPANAMIENTO A ELECCIÓN (**) :**

SE PUEDE ELIGIR **(1) UNO** POR MENÚ.

SEGÚN EL CASO PODRÍA SER:

- ARROZ INTEGRAL / ARROZ SABORIZADO
- ENSALADA (VER EN EL MENÚ VEGETARIANO [CARTA DE ENSALADAS](#))
- WOK DE VEGETALES / VERDURAS AL VAPOR
- PURÉ DE CALABAZA / PURÉ MIXTO / PURE MIXTO VERDE
- PURÉ DE PAPAS
- PAPAS FRITAS (AL HORNO)
- PAPAS AL HORNO (SOLAS) / PAPAS AL HORNO (ESPECIADAS)
- BONIATOS AL HORNO (SOLOS) / BONIATOS AL HORNO (ESPECIADOS)



- MINI BROCHETES DE VEGETALES Y QUESO CON **(**) ACOMPANAMIENTO (**) (*)**
(*) (OPCIÓN VEGANA SIN QUESO)
- CANELONES DE VERDURA (CON SALSA BLANCA Y/O DE TOMATE)
- CHOP SUEY DE ARROZ Y VEGETALES CON SALSA DE SOJA
- CREPES DE VEGETALES, ARVEJAS, CHOCLO A LA CREMA DE FINAS HIERBAS
- CREPES VERDES RELLENOS DE CALABAZA Y QUESO CON SALSA **(*)**
(*) (OPCIÓN VEGANA SIN QUESO)
- CREPES DE ZANAHORIA RELLENOS DE ESPINACA
- CREPES RELLENOS DE ESPINACAS Y CHAMPIÑONES A LA CREMA
(*) (OPCIÓN VEGANA SIN CREMA)

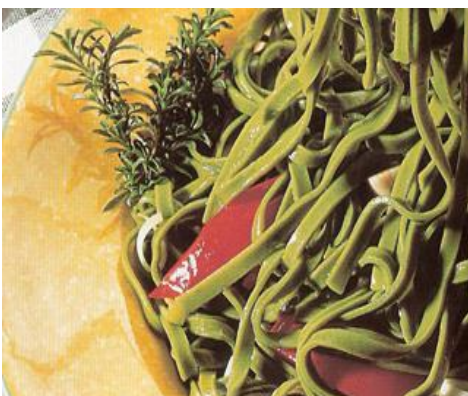


- CROQUETAS DE PAPAS CON (**) ACOMPAÑAMIENTO (**)
- CROQUETAS DE ARROZ CON (**) ACOMPAÑAMIENTO (**)
- EMPANADA DE PROTEÍNA DE SOJA CON (**) ACOMPAÑAMIENTO (**)
- GUISO DE ARROZ CON VERDURAS
- LASAÑA DE VERDURAS C/ SALSAS BLANCA Y/O DE TOMATE (*)
(*) (OPCIÓN VEGANA SIN SALSA BLANCA)
- MILHOJAS DE VEGETALES CON CREMA DE CHAMPIÑONES (*)
(*) (OPCIÓN VEGANA SIN CREMA)
- PAPAS RELLENAS (JAMÓN Y QUESO / ZANAHORIA Y ACEITUNAS) (*)
(*) (OPCIÓN VEGANA SIN JAMÓN Y QUESO)
(*) SE UTILIZAN OTRAS OPCIONES PARA EL RELLENO COMO: VEGETALES Y/O PROTEÍNA DE SOJA
- PASTEL DE CHOCLO, MORRÓN Y VERDEO.



PASTAS

- FIDEOS VERDES SALTADOS, CON TOMATE Y ALBAHACA
- FIDEOS VERDES CON SALSA CARUSO
- MACARRONES CON BERENJENA, TOMATE Y RICOTA AL OLIVA
- MOÑITAS A LA CREMA
- TALLARINES CON VERDURAS (COLIFLOR, BRÓCOLI, ZANAHORIA)
- TALLARINES CON SALSA CREMA DE CHAMPIÑONES
- TALLARINES CON SALSA DE QUESO
- ÑOQUIS DE PAPA CON SALSA
- RAVIOLES DE VERDURA CON SALSA
- FIDEOS TIRABUZON CON SALSA
- ESPAGUETIS CON VEGETALES
- ÑOQUIS LIGHT DE ESPINACA



MILANESAS

() ACOMPAÑAMIENTO A ELECCIÓN (**)** :

SE PUEDE ELIGIR **(1) UNO** POR MENÚ.

SEGÚN EL CASO PODRÍA SER:

- ARROZ INTEGRAL / ARROZ SABORIZADO
- ENSALADA (VER EN EL MENÚ VEGETARIANO [CARTA DE ENSALADAS](#))
- WOK DE VEGETALES / VERDURAS AL VAPOR
- PURÉ DE CALABAZA / PURÉ MIXTO / PURE MIXTO VERDE



- MILANESA DE BERENJENAS A LA MARINERA CON **(**) ACOMPAÑAMIENTO (**)**
- MILANESA DE BERENJENAS NAPOLITANA CON **(**) ACOMPAÑAMIENTO (**)**
- MILANESA DE SOJA CON **(**) ACOMPAÑAMIENTO (**)**
- MILANESA DE SOJA A LA ITALIANA CON **(**) ACOMPAÑAMIENTO (**)**
- MILANESA DE SOJA A LA PIZZA CON **(**) ACOMPAÑAMIENTO (**)**
- MILANESA DE SOJA A LA FANCESA CON **(**) ACOMPAÑAMIENTO (**)**
- MILANESA DE SOJA AL CURRY CON **(**) ACOMPAÑAMIENTO (**)**
- MILANESA DE SEITÁN CON **(**) ACOMPAÑAMIENTO (**)**
- MILANESA DE SEITÁN NAPOLITANO CON **(**) ACOMPAÑAMIENTO (**)**
- MILANESA DE TOFÚ CON **(**) ACOMPAÑAMIENTO (**)**
- MILANESA DE TOFÚ NAPOLITANO CON **(**) ACOMPAÑAMIENTO (**)**

TORTILLAS

LAS TORTILLAS PUEDEN IR SOLAS (UN POCO MÁS GRUESAS Y SIN ACOMPAÑAMIENTO) O BIEN CON ACOMPAÑAMIENTO (COMO LAS PREFIERAS)

() ACOMPAÑAMIENTO A ELECCIÓN (**):**

SE PUEDE ELIGIR **(1) UNO** POR MENÚ.

SEGÚN EL CASO PODRÍA SER:

- ARROZ INTEGRAL / ARROZ SABORIZADO
- ENSALADA (VER EN EL MENÚ VEGETARIANO [CARTA DE ENSALADAS](#))
- WOK DE VEGETALES / VERDURAS AL VAPOR
- PURÉ DE CALABAZA / PURÉ MIXTO / PURE MIXTO VERDE
- PURÉ DE PAPAS
- PAPAS FRITAS (AL HORNO)
- PAPAS AL HORNO (SOLAS) / PAPAS AL HORNO (ESPECIADAS)
- BONIATOS AL HORNO (SOLOS) / BONIATOS AL HORNO (ESPECIADOS)



- TORTILLA DE ACELGA CON **(**) ACOMPAÑAMIENTO (**)**
- TORTILLA DE ACELGA Y ZAPALLITOS CON **(**) ACOMPAÑAMIENTO (**)**
- TORTILLA DE ACELGA Y PAPAS CON **(**) ACOMPAÑAMIENTO (**)**
- TORTILLA DE BERENJENAS CON **(**) ACOMPAÑAMIENTO (**)**
- TORTILLA DE ESPINACA CON **(**) ACOMPAÑAMIENTO (**)**
- TORTILLA DE ESPINACA Y PAPAS CON **(**) ACOMPAÑAMIENTO (**)**
- TORTILLA DE ESPINACA Y ZAPALLITOS CON **(**) ACOMPAÑAMIENTO (**)**
- TORTILLA DE ESPINACA, CEBOLLA Y MORRÓN CON **(**) ACOMPAÑAMIENTO (**)**
- TORTILLA DE PAPAS CON **(**) ACOMPAÑAMIENTO (**)**
- TORTILLA DE PAPAS Y ZAPALLITOS CON **(**) ACOMPAÑAMIENTO (**)**



- TORTILLA DE PAPAS Y CEBOLLA CON (**) **ACOMPAÑAMIENTO** (**)
- TORTILLA DE PAPAS, CEBOLLA Y PUERRO CON (**) **ACOMPAÑAMIENTO** (**)
- TORTILLA DE PAPAS, CEBOLLA Y CHAMPIÑONES CON (**) **ACOMPAÑAMIENTO** (**)
- TORTILLA DE PAPAS, CHAMPIÑONES Y QUESO CON (**) **ACOMPAÑAMIENTO** (**)
- TORTILLA DE ZAPALLITOS CON (**) **ACOMPAÑAMIENTO** (**)
- TORTILLA DE ZAPALLO Y CEBOLLA CON (**) **ACOMPAÑAMIENTO** (**)
- TORTILLA DE ZAPALLO, PUERRO Y CHAMPIÑONES CON (**) **ACOMPAÑAMIENTO** (**)
- TORTILLA DE ZAPALLO, BERENJENAS Y CEBOLLA CON (**) **ACOMPAÑAMIENTO** (**)
- TORTILLA DE ZAPALLO, MORRÓN, BERENJENA, BONIATO, PUERRO, AJO, PEREJIL Y QUESO CON (**) **ACOMPAÑAMIENTO** (**)





- TORTILLA DE ZAPALLO, ZANAHORIA, CEBOLLA Y CHOCLO CON (**) ACOMPAÑAMIENTO (**) (**))
- TORTILLA DE TOMATE, CHAMPIÑONES Y CEBOLLA CON (**) ACOMPAÑAMIENTO (**) (**))
- TORTILLA DE TOMATE, CEBOLLA, MORRÓN Y PAPAS CON (**) ACOMPAÑAMIENTO (**) (**))
- TORTILLA DE CHAUCHAS, ARVEJAS Y QUESO CON (**) ACOMPAÑAMIENTO (**) (**))
- TORTILLA DE CEBOLLA, ZANAHORIA Y PEREJIL CON (**) ACOMPAÑAMIENTO (**) (**))
- TORTILLA DE BRÓCOLI, CEBOLLA Y PEREJIL CON (**) ACOMPAÑAMIENTO (**) (**))

ZAPALLITOS

- ZAPALLITOS RELLENOS DE PROTEÍNA DE SOJA, ACELGA Y SALSA BLANCA (OPCIÓN VEGANA SIN SALSA BLANCA)
- ZAPALLITOS RELLENOS DE ARROZ, VERDURAS Y SALSA BLANCA (OPCIÓN VEGANA SIN SALSA BLANCA)
- ZAPALLITOS RELLENOS DE CHOCLO A LA CREMA
- ZAPALLITOS REVUELTOS



TARTAS

() ACOMPAÑAMIENTO A ELECCIÓN (**) :**

SE PUEDE ELIGIR **(1) UNO** POR MENÚ.

SEGÚN EL CASO PODRIA SER:

- ARROZ INTEGRAL / ARROZ SABORIZADO
- ENSALADA (VER EN EL MENÚ VEGETARIANO [CARTA DE ENSALADAS](#))
- WOK DE VEGETALES / VERDURAS AL VAPOR
- PURÉ DE CALABAZA / PURÉ MIXTO / PURE MIXTO VERDE
- PURÉ DE PAPAS
- PAPAS FRITAS (AL HORNO)
- PAPAS AL HORNO (SOLAS) / PAPAS AL HORNO (ESPECIADAS)
- BONIATOS AL HORNO (SOLOS) / BONIATOS AL HORNO (ESPECIADOS)



- TARTA DE ACELGA (CALABAZA Y CHOCLO) CON **(**) ACOMPAÑAMIENTO (**)**
- TARTA DE CALABAZA Y QUESO CON **(**) ACOMPAÑAMIENTO (**)(*)**
(*) (OPCIÓN VEGANA SIN QUESO)
- TARTA TRICOLOR DE CALABAZA, ESPINACA Y RICOTA CON **(**) ACOMPAÑAMIENTO (**)(*)**
(*) (OPCIÓN VEGANA SIN RICOTA)
- PASCUALINA (ACELGA Y HUEVO) CON **(**) ACOMPAÑAMIENTO (**)(*)**
(*) (OPCIÓN VEGANA SIN HUEVO)
- TARTA DE PROTEINA DE SOJA (QUESO Y HUEVO) CON **(**) ACOMPAÑAMIENTO (**)**
- TARTA DE CALABAZA (PROTEINA DE SOJA Y QUESO) CON **(**) ACOMPAÑAMIENTO (**)**

EMPANADAS

- QUESO, ACEITUNAS Y CEBOLLA CON (**) ACOMPAÑAMIENTO (**)
- QUESO, CEBOLLA COCIDA, AJO Y PEREJIL CON (**) ACOMPAÑAMIENTO (**)
- ESPINACA CON (**) ACOMPAÑAMIENTO (**)
- CHOCLO A LA CREMA Y SALSA DE TOMATE CON (**) ACOMPAÑAMIENTO (**)
- ZAPALLITO, CEBOLLA, ZANAHORIA Y MORRÓN CON (**) ACOMPAÑAMIENTO (**)
- PUERRO (PUERRO, CEBOLLA, MORRÓN, SALSA BLANCA Y CONDIMENTOS) CON (**) ACOMPAÑAMIENTO (**)
- POPEYE: PROTEINA VEGETAL, HUEVO Y ESPINACA CON (**) ACOMPAÑAMIENTO (**)
- PROTEINA VEGETAL, CEBOLLA, MORRÓN Y CONDIMENTOS) CON (**) ACOMPAÑAMIENTO (**)
- PROTEINA VEGETAL, ACEITUNAS, HUEVO, CEBOLLA, MORRÓN Y CONDIMENTOS CON (**) ACOMPAÑAMIENTO (**)
- PROTEINA VEGETAL, HUEVO, CEBOLLA, MORRÓN Y PASAS CON (**) ACOMPAÑAMIENTO (**)
- PROTEINA VEGETAL CON PASAS Y ACEITUNAS CON (**) ACOMPAÑAMIENTO (**)
- PROTEINA VEGETAL, HUEVO Y MUZZARELLA CON (**) ACOMPAÑAMIENTO (**)
- ÁRABE (PROTEINA VEGETAL CON CEBOLLA, PEREJIL, TOMATE Y PIMIENTA CON (**) ACOMPAÑAMIENTO (**)
- PROTEINA VEGETAL Y CHOCLO CON QUESO CON (**) ACOMPAÑAMIENTO (**)
- QUESO CREMOSO, PROTEINA VEGETAL Y CEBOLLA CON (**) ACOMPAÑAMIENTO (**)
- PROTEINA VEGETAL, QUESO CREMOSO Y ACEITUNAS CON (**) ACOMPAÑAMIENTO (**)





ENSALADAS SALUDABLES



- PAPAS, ZANAHORIA Y ARVEJAS
- LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA RAYADA
- LENTEJAS CON CHAUCHAS
- PAPAS, CHAUCHAS, ZANAHORIAS Y HUEVOS DUROS (*)
(*) (OPCIÓN VEGANA SIN HUEVOS DUROS)
- TOMATE, REMOLACHA, ARVEJAS Y HUEVOS DUROS (*)
(*) (OPCIÓN VEGANA SIN HUEVOS DUROS)
- ARROZ, TOMATE, HUEVO, PALMITO, ACEITUNAS, LECHUGA (*)
(*) (OPCIÓN VEGANA SIN HUEVOS DUROS)
- CHAUCHA, ESPINACA, PALMITO, CHOCLO Y ACEITUNAS
- ZANAHORIA, PALMITOS, CHOCLO, QUESO Y PROTEÍNA DE SOJA (*)
(*) (OPCIÓN VEGANA SIN QUESO)





- ESPINACAS, REPOLLO, CHAMPIÑONES Y QUESO REBOZADO (*)
(*) (OPCIÓN VEGANA SIN QUESO)
- LECHUGA, CHAUCHAS, HUEVO DURO, TOMATES, QUESO Y ALMENDRAS CON ARROZ
(*)(*)(OPCIÓN VEGANA SIN HUEVO DURO Y QUESO)
- GARBANZOS, LENTEJAS, ARROZ, ZANAHORIA Y PEPINO
- PRIMAVERA (CHAUCHAS, PALMITOS, ESPINACA, QUESO, CHOCLO, LENTEJAS Y ACEITUNAS) (*) (*) (OPCIÓN VEGANA SIN QUESO)
- PRIMAVERA II (LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA RALLADA, REMOLACHA Y CEBOLLA)
- RUSA CHIC (PAPAS, ARVEJAS, ZANAHORIA, REMOLACHA, HUEVO Y CHAUCHAS) (*)
(*) (OPCIÓN VEGANA SIN HUEVO)
- CALIFORNIA (LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y PEPINO)
- VALENCIANA (LECHUGA, TOMATE, HUEVO DURO Y ZANAHORIA RALLADA) (*)
(*) (OPCIÓN VEGANA SIN HUEVO)
- COMO EN CASA (LECHUGA, TOMATE, PROTEINA DE SOJA, QUESO, PALMITOS, REMOLACHA Y HUEVO DURO) (*) (*) (OPCIÓN VEGANA SIN JAMÓN, QUESO Y HUEVO)
- MEDITERRÁNEA (LECHUGA, TOMATE, HUEVO, CEBOLLA, ACEITUNAS Y PROTEINA DE SOJA) (*) (*) (OPCIÓN VEGANA SIN HUEVO Y ATÚN)



8 COSAS QUE DEJARÁS DE HACER

Comida Sana para toda la Semana. ¡Gana tiempo y salud!



COMER SIN CONTROL

Con nuestros menús recibes un calendario para realizar todas las comidas del día correctamente.



IR AL MERCADO

Recibe las comidas de tus menús ya cocinadas y olvídate de comprar los ingredientes de tus platos.



COCINAR TUS MENÚS

Cocinamos por ti. No tienes que cocinar cada día ni dedicar tu fin de semana a hacer batchcooking.



PESAR Y MEDIR ALIMENTOS

Nuestros platos están perfectamente calibrados para que no tengas que preocuparte por las recetas.



CONTROLAR CALORÍAS

Nuestro sistema de intercambios te ayuda a mantener un balance equilibrado de nutrientes y calorías.



LIMPIAR LA COCINA

Además del tiempo de cocinado, ahorras el tiempo que dedicas a limpiar la cocina y los cacharros.



MALGASTAR ENERGÍA

Sustituirás un montón de horas de vitrocerámica y de horno por menos de 5 minutos de microondas.



DESPERDICIA COMIDA

Nuestras raciones contienen la cantidad justa de comida para no desperdiciar alimentos.

¿Cómo es nuestra comida?



SALUDABLE Y NATURAL

No utilizamos conservantes ni aditivos químicos, cocinamos con agua filtrada purificada y nada de frituras (usamos rocío vegetal, aceite de arroz y de oliva extra virgen). Todo al vapor, hervido a la plancha o al horno. Y con materias primas de primera que compramos en granjas agroecológicas de productores familiares en Melilla.



CONTROLADA Y CASERA

Nuestra carta ha sido diseñada por un equipo de expertos dietistas-nutricionistas.



VARIADA Y EQUILIBRADA

Platos de todos los grupos de alimentos: verduras, legumbres, pastas, carnes, pescados...



ULTRACONGELADA

Utilizamos la ultracongelación para mantener las propiedades organolépticas de nuestros platos. Tu pedido se prepara y se coloca en cámaras de frío para luego transportarlo en camioneta refrigerada para no romper con la cadena de frío.



CÓMODA Y PRÁCTICA

Nuestra comida se sirve en viandas individuales para que no desperdicies comida.



FÁCIL DE PREPARAR

Sólo necesitas calentar tus platos preparados durante 5 minutitos o menos, en el microondas y... ¡Listo para comer!

COMO FUNCIONA

ZONAS DE REPARTO

PRECIOS

QUIERO PEDIR



<https://linktr.ee/comidascomoencasauy>

www.comidascomoencasa.com.uy/

www.instagram.com/comidascomoencasauy/

www.facebook.com/ComidasComoenCasaUY/

¿TODAVÍA TIENES DUDAS?

Accede al Centro de Ayuda
[PREGUNTAS FRECUENTES](#)

✉ [**info@comidascomoencasa.com**](mailto:info@comidascomoencasa.com)
(Se reciben pedidos y consultas las 24hrs)

☎ **096929719**
(Lunes a Viernes de 10 a 13hrs y de 14 a 16hrs)

[**CONSULTAS POR WHATSAPP**](#)