

Come Sano y Cuídate con nuestros MENÚES PARA DIABÉTICOS



COMIDAS COMO EN CASA

**VIANDAS PERSONALIZADAS
MENÚES PARA DIABÉTICOS**

WWW.COMIDASCOMOENCASA.COM.UY



La diabetes es una enfermedad que aumenta cada vez más el número de pacientes debido a la herencia, obesidad y al estrés de la vida actual.

En nuestro país se estima que hay unas 3000.000 personas que la padecen y más de la mitad no lo saben. Se conoce que el 80% de los casos de diabetes tipo 2 podrían prevenirse si se hacen controles regulares de glicemia.

La edad en que más ataca es entre 40 a 60 años, pero en niños y jóvenes viene aumentado sensiblemente.

Una buena alimentación saludable y la actividad física son claves en la prevención de esta patología que debido al sedentarismo, exceso de azúcar, comida chatarra y comida ultra procesada va aumentando.



Comidas para Diabéticos: Una buena solución para su salud

Como es bien sabido, antes era muy difícil encontrar en la ciudad de Montevideo un lugar donde te preparen comida acorde a tus necesidades nutricionales y patologías (hasta ahora).

A su vez es fundamental en la dieta del diabético contar con las comidas principales resueltas (almuerzos y cenas) y luego tener su desayuno, colaciones y merienda. Por todo esto nació nuestra propuesta para diabéticos desde hace ya muchos años.

Tenemos varios clientes de sociedades médicas que llevan su tratamiento y plan dietario de sus comidas principales (almuerzos y cenas) que se las resolvemos nosotros porque los profesionales de las mismas nos suelen recomendar al igual que muchos de nuestros clientes que lo puedes constatar en nuestra ficha de reseñas de Google.



Nuestras preparaciones están sujetas a la dieta estricta del diabético sea del tipo que sea (diabetes tipo I, diabetes tipo II o diabetes gestacional).

Hay mucha gente que por diversas circunstancias no tienen el tiempo suficiente para planificar y prepararse las comidas de la semana. Para un diabético es fundamental solucionar este tema porque puede convertirse en un problema. Lo bueno de esta enfermedad es que si se alimenta de forma adecuada y saludable, se puede llegar a tener valores estables.



Si tiene diabetes, su cuerpo no puede producir o utilizar la insulina adecuadamente. Esto conduce a una elevación del nivel de glucosa (azúcar) en la sangre. Una alimentación sana ayuda a mantener el azúcar de la sangre en un nivel adecuado. Es una parte fundamental del manejo de la diabetes, ya que controlando el azúcar en la sangre (glucemia) se pueden prevenir las complicaciones de la diabetes.

El plan adecuado de alimentación para la diabetes ayuda a controlar mejor su nivel de glucosa en la sangre, presión arterial y colesterol, además de mantener el peso apropiado. Si debe bajar de peso o mantener su peso actual, su plan de alimentación puede ayudarlo.

Las personas con diabetes deben prestar particular atención para asegurarse de que exista un equilibrio entre sus alimentos, insulina y medicamentos orales, y ejercicio, para ayudar a controlar su nivel de glucosa.

No hay ningún alimento perfecto, o sea que incluir una variedad de alimentos diferentes y fijarse en el tamaño de las porciones que es la clave para una alimentación sana.

Además asegúrese de que sus selecciones de cada grupo de alimentos ofrezcan la más alta calidad de nutrientes que pueda encontrar. En otras palabras, elegir alimentos ricos en vitaminas, minerales y fibra en vez de los procesados. Todo esto lo hacemos por ti!.

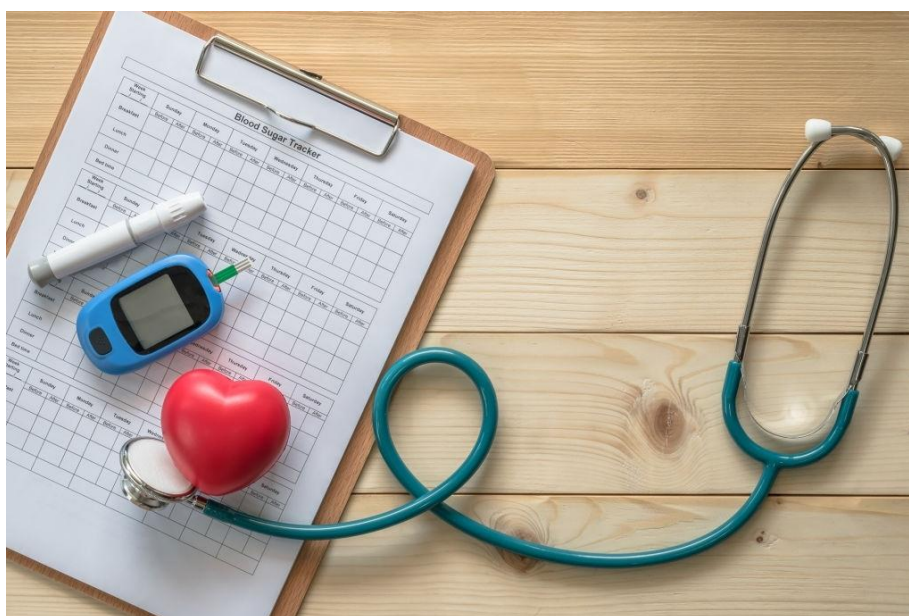
Las personas con diabetes pueden comer los mismos alimentos que disfruta la familia. Todos se benefician de comer sano, por lo que toda la familia puede ser parte de la alimentación saludable. Es necesario cierto nivel de planificación previo, pero puede incorporar sus alimentos preferidos a su plan de alimentación y aun así controlar su glucosa, presión y colesterol.

Hay muchas maneras de ayudarlo a seguir su plan de alimentación para la diabetes. Algunas de ellas son el [Método del plato o contar carbohidratos](#). Nosotros combinamos ambos métodos.

Es una enfermedad que debe ser controlada periódicamente por el médico y es él quien debe determinar de acuerdo al grado de diabetes cuál es la dieta que se debe seguir y especialmente el gramaje de las porciones permitidas según el caso. De todos modos, hay algunas pautas que pueden recomendarse.

Pautas para Diabéticos

- Respetar totalmente el consumo de los alimentos que le están permitidos, utilizando el tipo y cantidad que le señale el especialista.
- No incorpore alimentos que no están indicados sin consultar previamente.
- No omita ninguna de las cuatro comidas diarias que están indicadas para esta patología, de esta forma también evitará tener apetito en la siguiente.
- Elija preferentemente platos calientes pues otorgan saciedad.
- La consistencia de su dieta será generalmente dura, por lo tanto se recomienda masticar bien, comer despacio y tranquilo.
- Si tiene apetito entre horas, recuerde que cuenta con alimentos de consumo libre: gelatina, helado o yogur diet, queso magro, jugo naranja o manzana.
- Tomar bastante líquido (2 litros por día).
- Acompañe su tratamiento con ejercicios físicos.
- Controle su peso con regularidad.
- Recuerde que el cumplir con estas reglas le harán bajar de peso.
- Consulte a su nutricionista de su sociedad periódicamente ya que la dieta necesita ajustes continuos, según como el paciente lo tolere y cómo evolucione su peso y controles de sangre.



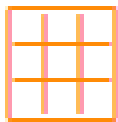
¿POR QUÉ FUNCIONA?

Ventajas de nuestros menús semanales para diabéticos



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.



VARIADOS

Tenemos una carta de **100** platos para que puedas variar tus menús cada semana sin repetir comidas.



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 verduras, carnes, en fin algo variado. Si tiene patologías (Diabetes u otras), también téngalas en cuenta por sus restricciones particulares ya que si se hace trampas, su salud corre riesgo.

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.

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.

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



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

CARNE

- GUIZO DIET DE LENTEJAS Y CARNE
- GUISITO DIET DE REPOLLO Y ALBÓNDIGAS
- ESTOFADO LIGHT CARNE
- GUIZO LIGHT DE CARNE

POLLO

- CAZUELITA DE POLLO Y VEGETALES
- POLLO GUISADO LIGHT
- ESTOFADO LIGHT DE POLLO
- GUIZO LIGHT DE POLLO

PESCADO

- CAZUELA DIETÉTICA DE PESCADO
- ESTOFADO LIGHT DE PESCADO
- GUIZO LIGHT DE PESCADO

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



CARNES

- SOPA LIGHT DE POLLO (AJO, ZANAHORIA, CEBOLLA, PUERRO, TROCITOS DE SUPREMA DE POLLO SIN PIEL NI GRASA)
- SOPA LIGHT DE PESCADO (AJO, ZANAHORIA, CEBOLLA, PUERRO, TROCITOS DE MERLUZA SIN ESPINAS)
- SOPA LIGHT DE CARNE (AJO, ZANAHORIA, CEBOLLA, PUERRO, TROCITOS DE CARNE MAGRA SIN GRASA)
- SOPA LIGHT DE CERDO (AJO, ZANAHORIA, CEBOLLA, PUERRO, TROCITOS DE CARNE DE CERDO MAGRO SIN GRASA)



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



- 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



CARNE ROJA

() 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



- MORRONES RELLENOS (DE CARNE PICADA Y VEGETALES)
- PAN DE CARNE LIGHT CON (**) **ACOMPAÑAMIENTO** (**)
- BERENJENAS RELLENAS (DE CARNE PICADA Y VEGETALES)
- HAMBURGUESA NAPOLITANA CON (**) **ACOMPAÑAMIENTO** (**)
- PASTEL DE CARNE C/ PURE DE CALABAZA
- CHOP SUEY DE CARNE
- WRAPS DE CARNE CON VERDURAS
- WRAPS DE JAMÓN Y QUESO CON VERDURAS



POLLO

() ACOMPANAMIENTO 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



- POLLO SALTEADO CON VEGETALES
- POLLO GRILLE AL LIMÓN CON **(**) ACOMPANAMIENTO (**)**
- PAN DE POLLO
- MORRONES RELLENOS (DE TIRITAS DE POLLO Y VEGETALES)
- POLLO A LA CHINA
- MINI BROCHETTES DE POLLO CON **(**) ACOMPANAMIENTO (**)**
- MINI BROCHETTES DE POLLO, QUESO Y VEGETALES CON **(**) ACOMPANAMIENTO (**)**
- POLLO CON FRUTAS
- CHOP SUEY DE POLLO
- PECHUGA DE POLLO CON CHAMPIÑONES, PEREJIL Y BRÓCOLI
- PECHUGA DE POLLO AL HORNO RELLENA DE ACELGA CON MILHOJAS DE VEGETALES
- SUPREMA NAPOLITANA CON **(**) ACOMPANAMIENTO (**)**
- POLLO A LA MOSTAZA LIGHT
- WRAPS DE POLLO CON VERDURAS
- WOK DE VEGETALES CON TIRITAS DE POLLO Y ARROZ

PESCADO Y PASTAS LIGHT

() 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



- PESCADO AL LIMÓN CON (**) ACOMPAÑAMIENTO (**)
- PESCADO EN SALSA DE MOSTAZA CON ARROZ INTEGRAL
- PESCADO AL CURRY CON (**) ACOMPAÑAMIENTO (**)
- PESCADO ENCEBOLLADO CON (**) ACOMPAÑAMIENTO (**)
- MERLUZA A LA ROMANA CON (**) ACOMPAÑAMIENTO (**)
- MERLUZA EN SALSA TARTARA CON MINI BROCHETTES DE VEGETALES
- WRAPS DE ATÚN CON VERDURAS
- ESPAGUETIS CON VEGETALES
- ÑOQUIS LIGHT DE ESPINACA
- PASTA CON JAMÓN Y REPOLLO



☆

BUDINES LIGHT

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



- BUDÍN DE PESCADO
- BUDÍN DORADO LIGHT
- BUDÍN DE ZAPALLO SUPER LIGHT
- BUDÍN DE REPOLLO CON SALSA DE CHAMPIÑONES
- BUDÍN DE CARNE Y ZAPALLITO
- 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 (CON JAMÓN)
- TARTA CAPRESE
- PASTEL DE ACELGA Y ATÚN
- PASTEL LIGHT DE ZAPALLITOS
- MINI TARTA DE ZAPALLITO Y MUZZARELLA
- PIZZA DE PESCADO
- PIZZA DE SALVADO
- PIZZA DE RICOTTA
- PIZZA DE ZAPALLITO
- PIZZA DE CALABAZA
- PIZZA DE BERENJENAS

MENÚES VEGETARIANOS

() 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



- MINI BROCHETES DE VEGETALES Y QUESO CON (**) ACOMPañAMIENTO (**) (*)
(*) (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
- MACARRONES CON BERENJENA, TOMATE Y RICOTA AL OLIVA
- MOÑITAS A LA CREMA
- TALLARINES CON VERDURAS (COLIFLOR, BRÓCOLI, ZANAHORIA)
- RAVIOLES DE VERDURA CON SALSA



MILANESAS

() 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



- 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



- 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

() ACOMPANAMIENTO 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



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



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, JAMÓN, QUESO, PALMITOS, REMOLACHA Y HUEVO DURO) (*) (*) (OPCIÓN VEGANA SIN JAMÓN, QUESO Y HUEVO)
- MEDITERRÁNEA (LECHUGA, TOMATE, HUEVO, CEBOLLA, ACEITUNAS Y ATÚN)
(*)(*)(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**](#)