Una semana más fácil

Tus comidas organizadas alrededor de tus turnos, para saber qué comprar, qué preparar y qué llevar al trabajo.

Llegar del trabajo y pensar «¿qué como ahora?» puede hacerse pesado. Aquí tienes una semana de platos sencillos y preparaciones que puedes adelantar.

Esta muestra es para una persona con turnos, nevera y microondas en el trabajo, y congelador en casa.



Imagen ilustrativa creada con IA.

QUÉ ENCONTRARÁS	PÁGINA
Tu semana de comidas Menú en tabla, desayunos y opciones para las pausas.	02
Recetas sencillas Ingredientes, cantidades por persona y preparación breve.	03 y 04
Una compra fácil de seguir Cantidades y referencias de piezas o envases, adaptadas a tus tiendas y preferencias.	05
Preparación y acompañamiento Qué adelantar, cómo conservarlo y cómo funciona el seguimiento.	06

Empieza por aquí

Mira el menú con tu cuadrante y revisa qué tienes en casa. Tu compra se adaptará a tus preferencias y a los supermercados a los que puedes ir. Si compras solo en Alimerka, plantearemos la lista para esa tienda y revisaremos alternativas si falta algún producto.

Una guía que se adapta a ti. Este es un caso ficticio con cantidades orientativas. Tu plan individual se ajustaría a tus horarios, necesidades, gustos, alergias y medios disponibles.

Tu semana, organizada

Ejemplo para una persona con turnos, nevera y microondas en el trabajo. Los números remiten a las recetas de las páginas 3 y 4.

DÍA / TURNO	COMIDA	CENA
Lunes Mañana 6-14 h	**Lentejas con verduras y pan** (01)	**Tortilla, tomate y pan** (02)
Martes Mañana 6-14 h	**Pollo con patata y verduras** (03)	**Ensalada de garbanzos con pan** (04)
Miércoles Tarde 14-22 h	**Pasta con atún y espinacas** (05)	**Crema de verduras, tortilla y pan** (06)
Jueves Tarde 14-22 h	**Pollo con patata y verduras** (03)	**Ensalada de garbanzos con pan** (04)
Viernes Libre	**Arroz con tofu y verduras** (07)	**Tostadas de sardinas y tomate** (08)
Sábado Noche 22-6 h	**Pasta con atún y espinacas** (05)	**Garbanzos con espinacas y patata** (09)
Domingo Salida de noche	**Lentejas con verduras y pan** (01)	**Crema de verduras, tofu y pan** (10)

Desayunos y pausas incluidos en la compra

Lun., mié., vie. y dom.: yogur natural (200 g), avena (40 g) y 1 fruta.
Mar., jue. y sáb.: pan (60 g), 1 huevo bien cocinado y 1 fruta.
Pausa diaria: 1 fruta y frutos secos sin sal (20 g).

Adapta las tomas a tus pausas y descanso. Si una pausa coincide con una comida principal, lleva el plato del día. Mantén refrigerados el yogur y el huevo preparado.

Muestra ficticia. Las cantidades son orientativas; el plan individual se adapta a necesidades, gustos, alergias y medios disponibles.

Recetas para una persona

Duplica las cantidades si preparas dos raciones. Puedes elegir pan, arroz y pasta integrales.

Pesos: arroz y pasta en seco; carne y verduras en crudo, sin partes no comestibles; legumbres y conservas escurridas. El aceite es el total de cada plato.

01 Lentejas con verduras y pan

Lentejas cocidas: **200 g** · Zanahoria: **80 g** · Cebolla: **40 g** · Tomate triturado: **100 g** · Aceite: **10 g** · Pan: **60 g**

Rehoga las verduras. Añade tomate, lentejas y un poco de agua; cocina hasta que la zanahoria esté tierna. Sirve con pan.

02 Tortilla, tomate y pan

Huevos: **2 ud.** · Tomate: **150 g** · Pan: **60 g** · Aceite: **10 g**

Cuaja la tortilla. Acompaña con tomate lavado y pan; reparte el aceite entre tortilla y ensalada.

03 Pollo con patata y verduras

Pollo sin hueso: **150 g** · Patata: **250 g** · Verduras variadas: **200 g** · Aceite: **10 g**

Hornea la patata y las verduras troceadas con aceite. Añade el pollo y cocina hasta que esté completamente hecho en el centro.

04 Ensalada de garbanzos con pan

Garbanzos cocidos: **200 g** · Tomate: **120 g** · Pepino: **100 g** · Pan: **60 g** · Aceite: **10 g**

Mezcla los garbanzos con el tomate y el pepino lavados y troceados. Aliña al comer y acompaña con pan.

05 Pasta con atún y espinacas

Pasta: **80 g** · Atún: **80 g** · Tomate triturado: **150 g** · Espinacas: **100 g** · Aceite: **10 g**

Cuece la pasta. Cocina las espinacas con tomate y aceite, incorpora el atún y mezcla.

Agua y especias al gusto. Para cocinar por tandas, sigue la organización de la página 6.

Recetas para una persona

Duplica las cantidades si preparas dos raciones. Puedes elegir pan, arroz y pasta integrales.

Pesos: arroz y pasta en seco; carne y verduras en crudo, sin partes no comestibles; legumbres y conservas escurridas. El aceite es el total de cada plato.

06 Crema de verduras, tortilla y pan

Calabacín: **200 g** · Zanahoria: **80 g** · Cebolla: **40 g** · Patata: **100 g** · Aceite: **10 g** · Huevos: **2 ud.** · Pan: **60 g**

Cuece y tritura las verduras y la patata. Prepara una tortilla bien cuajada y sirve con pan; reparte el aceite entre ambas preparaciones.

07 Arroz con tofu y verduras

Arroz: **80 g** · Tofu: **180 g** · Verduras variadas: **250 g** · Aceite: **10 g**

Cuece el arroz. Dora el tofu y saltea las verduras con el aceite; mezcla y añade especias.

08 Tostadas de sardinas y tomate

Sardinas: **90 g** · Pan: **80 g** · Tomate: **150 g** · Aceite: **5 g**

Tuesta el pan, reparte el tomate y las sardinas por encima y termina con el aceite.

09 Garbanzos con espinacas y patata

Garbanzos cocidos: **200 g** · Espinacas: **150 g** · Patata: **200 g** · Tomate triturado: **100 g** · Cebolla: **40 g** · Aceite: **10 g**

Rehoga la cebolla; añade tomate, patata y agua. Cuando la patata esté tierna, incorpora los garbanzos y las espinacas y termina de cocinar.

10 Crema de verduras, tofu y pan

Calabacín: **200 g** · Zanahoria: **80 g** · Cebolla: **40 g** · Patata: **100 g** · Aceite: **10 g** · Tofu: **180 g** · Pan: **60 g**

Prepara la crema como en la receta 06. Dora el tofu y sirve con pan; reparte el aceite entre crema y tofu.

Agua y especias al gusto. Para cocinar por tandas, sigue la organización de la página 6.

Tu lista de compra

Compra del ejemplo para siete días. En tu plan, los alimentos se adaptan a tus preferencias y supermercados habituales. Descuenta lo que ya tienes.

ALIMENTO	PESO / REFERENCIA PARA COMPRAR
VERDURAS Y FRUTA	
Zanahoria	320 g (unas 4 medianas)
Cebolla	200 g (unas 2 pequeñas)
Tomate	540 g (unos 4 medianos)
Calabacín	400 g (unos 2 pequeños)
Pepino	200 g (1 mediano aprox.)
Espinacas	350 g (1 bolsa de 400 g)
Verduras para asar o saltear	650 g (1 bolsa de 750 g o 1 kg)
Fruta de temporada	14 piezas (elige varias frutas)
LEGUMBRES Y PROTEÍNAS	
Lentejas cocidas	400 g (1 bote de 400 g escurridos)
Garbanzos cocidos	600 g (2 botes de 400 g escurridos)
Pollo sin hueso	300 g (2 filetes de unos 150 g)
Huevos	7 huevos (1 envase de 12)
Atún en conserva	160 g (2 latas de 80 g escurridos)
Sardinas en conserva	90 g (1 lata de 90 g escurridos)
Tofu	360 g (2 envases de 200 g)
Yogur natural	800 g (4 yogures de 200 g)
CEREALES Y DESPENSA	
Patata	900 g (unas 6 medianas)
Pan	680 g (1 pan o paquete de 750 g)
Pasta	160 g (1 paquete de 500 g)
Arroz	80 g (1 paquete de 500 g)
Copos de avena	160 g (1 paquete de 500 g)
Tomate triturado	600 g (2 envases de 400 g)
Frutos secos sin sal	140 g (1 bolsa de 200 g)
Aceite de oliva	135 g (unos 150 ml)

Piezas aproximadas: el tamaño varía; usa el peso como referencia. **Envases de ejemplo:** comprueba el tamaño disponible y el peso escurrido de las conservas. Puede sobrar producto: consérvalo según la etiqueta.

Tu tienda cuenta: si solo compras en Alimerka, adaptaremos la lista a esa opción. Los formatos de esta muestra no son un catálogo de Alimerka; se revisará la disponibilidad y se propondrán alternativas cuando haga falta.

Preparación y acompañamiento

Deja listas las bases y termina los platos rápidos el día que los vayas a comer.

CUÁNDO	PREPARA Y GUARDA
Domingo anterior	Lentejas (01) y pollo con verduras (03), 2 raciones de cada. **Nevera:** lentejas del lunes y pollo del martes. **Congelador:** lentejas del domingo siguiente y pollo del jueves.
Miércoles	2 raciones de crema (06 y 10). Refrigera la de esa noche y congela la del domingo. Haz la tortilla y refrigérala. Pasa el pollo del jueves a la nevera para descongelar.
Viernes	Prepara y refrigera el guiso del sábado (09). Reserva el tofu del domingo; congélalo si su etiqueta lo permite y no se conservará abierto hasta entonces.
Sábado	Pasa las lentejas, la crema y el tofu congelado del domingo a la nevera con tiempo para descongelar. Deja preparada la pausa del turno.

Conserva y transporta con seguridad

Reparte en recipientes pequeños, etiqueta y guarda en frío antes de 2 horas (1 hora si hace más de 30 °C). Descongela en nevera. Lleva los perecederos en bolsa isotérmica con acumuladores y refrigera al llegar. Al recalentar, remueve y comprueba que todo supere los 75 °C.

Lava los vegetales crudos, cuaja bien los huevos y respeta las etiquetas. Referencia: AESAN · De tu cocina a la oficina.

Prueba de 7 días · 29,99 €

Incluye: menú, compra, preparaciones, un ajuste, dudas por WhatsApp y revisión final.
Entrega: 2 días laborables tras recibir el cuestionario completo y el pago. Acordamos contigo el inicio de los siete días.

Respuestas: mensajes de lunes a jueves, en un máximo de 24 horas; los del viernes y fin de semana, como máximo el lunes. Si ese lunes es festivo, el siguiente día laborable.

Si cambia tu turno, indica el nuevo horario y qué tienes preparado. Al terminar revisaremos qué te ayudó, qué sobró y qué ajustar.