

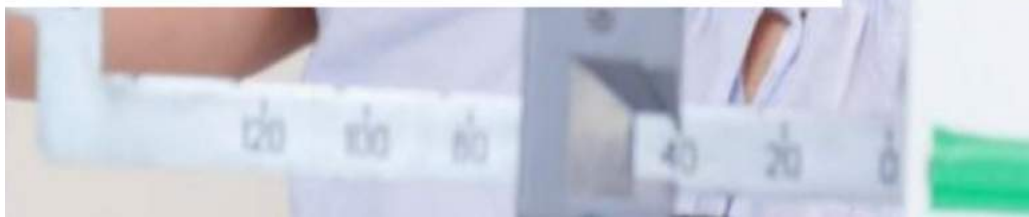
# Dietas Sanas para Perder Peso (Sin Cocinar)



*COMIDAS COMO EN CASA*

**VIANDAS PERSONALIZADAS  
MENÚES PARA ADELGAZAR**

[WWW.COMIDASCOMOENCASA.COM.UY](http://WWW.COMIDASCOMOENCASA.COM.UY)



# Menúes para Adelgazar

Adelgaza fácil sin poner en riesgo tu salud.

Nuestro menú es un **plan diseñado** para aquellas personas que necesitan una dieta hipocalórica para perder peso de forma saludable y equilibrada llegando así a su peso ideal. Un menú para bajar peso de una forma sana, cómoda y agradable.

Dirigido a todas aquellas personas que necesiten perder unos kilos (sean 5kg, 10kg, 15kg, 20kg o más) por prescripción médica.

Te sentís con sobrepeso y te venís postergando con auto excusas durante ya mucho tiempo.

Es momento de pensar en vos y de sentirte mejor contigo mism@, más allá de la estética por salud.

- La dieta es adecuada para lograr tu objetivo de peso, sin efecto rebote (si haces las cosas bien respetando la dieta continuando con los buenos hábitos adquiridos) y sin poner en riesgo tu salud.
- Si te sobran unos kilos, lo importante no es sólo alcanzar tu peso ideal, también debes asegurarte de lograrlo a través de una dieta completa, variada, saludable, sostenible y agradable que te permita adquirir nuevos hábitos en tu alimentación a largo plazo.
- La abundancia de platos a base de verduras, hortalizas y fibras frente a una menor frecuencia de consumo de otros como legumbres, harinas y pastas, hacen de nuestros menús de adelgazamiento una opción realmente ligera, con buen **efecto drenante** y con un **efecto notable sobre el tránsito intestinal**. Las carnes magras, pescados y huevos completan equilibrando las proteínas adecuadas (según el caso y perfil nutricional), los planes para lograr menús completos y saciantes.
- Aprovecha nuestros planes para Adelgazar sol@, en pareja, con mama o con una amig@
- **Este Plan solo te va a funcionar si tienes continuidad y no lo interrumpes. De lo contrario es como hacerse trampas al solitario. El mínimo Recomendado es de 3 meses intensivos.**

# Ventajas

- Ahorraras Tiempo que antes perdías pensando, planificando, haciendo las compras y cocinando: **¡Vas a Ganar 3 horas por día!**
- Perder Peso innecesario simplemente cuidándote con las comidas comiendo más sano
- Eliminar la Retención de Líquidos (si tienes hinchazón nuestras comidas te ayudaran a que te deshanches / bajas la inflamación)
- Mejora tu Humor y Autoestima producto de una buena alimentación sana
- Aprender a comer rico y sano
- Cubrir tus necesidades y aportes nutricionales (sin poner en riesgo tu salud)
- Permitir sentirse satisfecha/o, comiendo lo necesario y suficiente controlando las porciones evitando comer en exceso.
- Olvidarte de la cocina y de los deliverys grasos
- Compensar unos días de excesos con comida saludable para depurar
- Conseguir un cuerpo que te haga sentir orgullos@ y vivir con mayor calidad de vida
- Tener la comida lista para calentar y consumir cuando quieras (tener alguna vianda de ``salvataje`` para cuando llegas tarde cansad@ o estas de home office y no tenes tiempo para nada)
- Recuperar la Vitalidad de tu cuerpo (incrementa tus niveles de Energía, Bienestar y de Concentración durante todo el día)
- Mejora tu Digestión (tengas un tránsito intestinal regular)
- Comenzar un Nuevo Estilo de Vida, mucho más Saludable
- Variar tus comidas a lo largo del mes
- Ayudarte a organizar una alimentación variada y balanceada para cada semana
- Facilitar planificar los gustos y gastos de alimentación personales y los de la familia
- Reducir el Cansancio y la Fatiga (Favoreciendo un Mejor Sueño y Descanso)
- Rehidratar tu piel (Lucir una piel tersa, brillante e hidratada)

# ¿POR QUÉ FUNCIONA?

## Ventajas de Nuestros Menús para Perder Peso

---



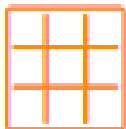
### BAJOS EN CALORÍAS

El único modo de adelgazar es ingerir menos calorías. Un menú sano que combina platos ligeros.



### NATURALES

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



### COMPLETOS

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.



# PERSONALIZA TU MENÚ PARA ADELGAZAR

## Comida a Domicilio para Perder Peso 100% a Medida



Al hacer tu pedido podrás seleccionar la duración de tu plan para adelgazar (1, 2, 4 o 6 semanas, 1, 2, 3, 4 o 6 meses o el tiempo que quieras), las tomas de cada día (solo almuerzo, solo cenas o almuerzos y cenas). Además podrás realizar cambios ilimitados para elegir tus platos favoritos, nuestro asistente te ayudará para que tu menú siga siendo equilibrado.

## Comida casera, saludable y muy sabrosa

Sabemos la importancia de comer saludable, pero también de comer platos ricos y sabrosos. Por eso, cuando diseñamos nuestras viandas para adelgazar para hombres y mujeres, utilizamos ingredientes de alta calidad, para que puedas disfrutar de comidas para adelgazar exquisitas. Así conseguimos que tu sensación sea la de no estar a dieta. Y es que seguir una dieta para adelgazar no debería ser un período de sufrimiento, sino de **disfrute**.

# Perder peso es Fácil

En **Comidas Como en Casa**, nuestros menús están diseñados por nutricionista.

Con los datos que nos brindas en el **Formulario de Registro**, con tu Altura, Peso, Medidas de cuello, cintura, cadera, Nivel de Actividad junto a sus Gustos y Requerimientos podemos crear un plan / menú semanal intensivo (que es lo recomendado que hagas los planes intensivos para no cortar el tratamiento) que te permitirá adelgazar de forma saludable, adaptando nuestras dietas a tus necesidades, gustos y preferencias.

Nuestros planes incluyen la comida de tu dieta para perder peso, **ya cocinadas** (prontas), para seguir tu dieta de adelgazamiento fácilmente.

**¡Solo tenes que calentar la vianda y en 5 minutos estarás disfrutando!**

# Menús Equilibrados. ¡Adiós a las Dietas Milagro!

Sólo ofrecemos dietas equilibradas que te aporten todos los nutrientes que tu cuerpo necesita. Jamás ofrecemos dietas raras ni te vendemos productos sintéticos para complementar tu dieta para adelgazar. Y es que para perder peso no es necesario nada más que una alimentación planificada y ordenada que se adapte a tu ritmo de vida. Nuestro equipo de nutrición ha diseñado varias dietas y menús semanales equilibrados para que puedas bajar de peso de forma saludable sin preocuparte por ir a de compras, pesar alimentos, contar calorías, cocinar ni limpiar ahorrándote un mínimo de 3 horas diarias que está comprobado se pierde en todo ese proceso.

***Nuestras comidas se adaptan a sus Patologías, Gustos y Requerimientos Particulares teniendo en cuenta su perfil nutricional 100% Personalizado (Dieta Hipocalórica / Proteica / Detox Sean Sin Harinas, Sin Lácteos, Sin Farinaceos, etc).***

Entre las principales barreras al perder peso, son la medición correcta de las porciones, la poca variedad de opciones al preparar los platillos, además de los muchos cambios en el estilo de vida que debe hacer la persona y ni hablar la falta de tiempo.

Es por ello, que en **Comidas Como en Casa** queremos ayudarte a que esta transición se logre de la manera más ágil y exitosa. Que te organices mejor y retomes como nunca lo hiciste una verdadera alimentación saludable y balanceada.

En este programa, se olvidará de esos problemas, ya que les ofrecemos a nuestros clientes olvidarse de ese **“pienso diario y agobiante de idear que se puede comer hoy”**, con más de 100 menús saludables bajos en calorías que son cocinados y medidos por profesionales en nutrición y cocina.

Cumplir con tu Dieta nunca fue tan fácil, porque ahora Si, solo deberás calentar y disfrutar de tus comidas, mientras logras tus objetivos.

Los pacientes de las principales [clínicas de adelgazamiento](#) del mercado, muchas veces nos compran porque justamente no tienen tiempo de hacer las compras, perder tiempo haciendo filas, planificar, organizarse, pensar que comer hoy, pesar alimentos, medir calorías, etc. Prefieren delegar inteligentemente en Profesionales como nosotros que ya hace muchos años estamos trabajando con **RESULTADOS** a la vista [Opiniones de clientes](#) y por eso somos los N° 1 en Google y los más Recomendados!

**Elaboramos Menues de 150 calorías para Descenso Acelerado**

**También conocidas como la Dieta del \*Asterisco\* que utilizan clínicas de adelgazamiento de renombre que se anuncian en la Tv.**

**Se puede adelgazar un estimado de 1k o 1kg y medio por semana (es lo habitual pero en si es relativo porque cada persona reacciona diferente al tratamiento).**

**Pueden ser Con Almuerzo y Cena Solidos o Almuerzo Sólido y para la Cena con Sopa Licuada Especial de verduras (Detox).**

**También elaboramos Menues de 250 calorías y de 500calorias para Descenso Moderado**

**También reconocidas y que utilizan clínicas de adelgazamiento de renombre que se anuncian en la TV.**

**Se puede adelgazar un estimado de 500gr o 1kg por semana (es lo habitual pero en si es relativo porque cada persona reacciona diferente al tratamiento).**

**Pueden ser Con Almuerzo y Cena Solidos o Almuerzo Sólido y para la Cena con Sopa Licuada Especial de verduras (Detox).**





## OLVÍDATE DE LA COCINA, CUÍDATE SIN COCINAR!!

*Se recomienda que si va a elegir comidas de nuestro menú con fines de adelgazamiento y dieta estricta, le convendrán más los menús que no contengan harinas y farináceos (pastas, tartas, pizzas, arroz, papas, boniatos) y en una dieta moderada puede algún menú de estos pero no excederse ya que la idea es que consuma una dieta variada y balanceada.*

*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 proporcionas 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)
- GUIISO DE ARROZ CON VERDURAS
- GUIISO DE LENTEJAS CON VEGETALES
- CAZUELA DE VERDURAS LIGHT
- CAZUELITA DE VEGETALES
- CAZUELITA DIETETICA

### CARNE

- GUIISO DIET DE LENTEJAS Y CARNE
- GUIISITO DIET DE REPOLLO Y ALBÓNDIGAS
- ESTOFADO LIGHT CARNE
- GUIISO LIGHT DE CARNE

### POLLO

- CAZUELITA DE POLLO Y VEGETALES
- POLLO GUIISADO LIGHT
- ESTOFADO LIGHT DE POLLO
- GUIISO LIGHT DE POLLO

### PESCADO

- CAZUELA DIETÉTICA DE PESCADO
- ESTOFADO LIGHT DE PESCADO
- GUIISO 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 CARRE 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

**(\*\*) 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



- POLLO SALTEADO CON VEGETALES
- POLLO GRILLE AL LIMÓN CON **(\*\*) ACOMPAÑAMIENTO (\*\*)**
- PAN DE POLLO
- MORRONES RELLENOS (DE TIRITAS DE POLLO Y VEGETALES)
- POLLO A LA CHINA
- MINI BROCHETTES DE POLLO CON **(\*\*) ACOMPAÑAMIENTO (\*\*)**
- MINI BROCHETTES DE POLLO, QUESO Y VEGETALES CON **(\*\*) ACOMPAÑAMIENTO (\*\*)**
- 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 **(\*\*) ACOMPAÑAMIENTO (\*\*)**
- 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 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



- 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 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



- 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.

### COCINAR TUS MENÚS

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

### CONTROLAR CALORÍAS

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

### MALGASTAR ENERGÍA

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

### IR AL MERCADO

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

### PESAR Y MEDIR ALIMENTOS

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

### LIMPIAR LA COCINA

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

### 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 calidad que compramos en granjas agroecológicas de productores familiares en Melilla.

No cocinamos al montón como todos los demás. Nuestra propuesta es única en el mercado justamente porque se prepara todo con sumo cuidado para cada comensal, con sus particularidades. Empezamos de cero con cada cliente trabajando con mucho amor, respeto y dedicación profesional.



## CONTROLADA Y CASERA

Nuestra carta ha sido diseñada por un equipo de expertos dietistas-nutricionistas. Y la comida esta tan rica que vas a recordar a los sabores de la Abuela. Utilizamos condimentos para enaltecer y sorprender a tu paladar. Veras que rico es cuidarte.



## 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 nuestras viandas (es el método más seguro de conservación).

Tu pedido se prepara fresco y de inmediato se coloca en cámaras de frío, para luego ser 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.

Y si no deseas contaminar con plástico al medio ambiente, te podrás sumar con nosotros a Cuidar del Medio Ambiente. Lavas las viandas y nos las devuelves limpias para reutilizarlas en tus pedidos.



## FÁCIL DE PREPARAR

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





<https://linktr.ee/comidascomoencasauy>

[www.comidascomoencasa.com.uy/](http://www.comidascomoencasa.com.uy/)

[www.instagram.com/comidascomoencasauy/](https://www.instagram.com/comidascomoencasauy/)

[www.facebook.com/ComidasComoenCasaUY/](https://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\*\*](#)

