



1. Electrodomésticos
2. El comedor
3. Plantilla de menús
4. Acceso al programa 777
5. Recogida de sobras
6. Recogida de la compra
7. Proveedores
8. Otros recursos

1. ELECTRODOMÉSTICOS BÁSICOS



MICROONDAS

- Meter platos con la tapadera de plástico del microondas.
- Calentar cada plato de 5´ a 7´ dependiendo del volumen o cantidad.
- Es importante que sean fuentes que pueden girar dentro del microondas para que las ondas lleguen a todo y se caliente por igual.

HORNO

- Precalentar el horno antes de meter el producto.
- La temperatura más habitual suele ser 180° y la posición suele ser la de ventilador. 
- El tiempo establecido suele venir en cada receta, envase o caja del producto (pizzas precocinadas, productos envasados, etc.)
- Si se quiere gratinar utilizar opción gratinador de 7´ a 10´, dependiendo de lo caliente que esté el horno. 

CAFETERA

- Echar agua en el depósito, dependiendo de la cafetera, suele ser 1 litro o litro y medio.
- Si la cafetera necesita filtro de papel, colocarlo.
- Echar café. Por cada litro suele ser 3 cacitos o 3 cucharadas soperas llenas.
- Encender cuando se vaya a tomar el café y esperar hasta que deje de sonar para retirar el termo.

FREIDORA

- Enchufar la freidora y poner la temperatura, esperar a que se caliente el aceite. Se suele apagar la luz roja o naranja.
- Temperaturas:
 - 120° se suele utilizar para patatas crudas para que se hagan bien por dentro.
 - 180° para fritos, patatas congeladas o para dar el último golpe a las patatas crudas una vez que se han hecho a 120°
- Apagar y limpiar la cesta de la freidora, y el aceite que haya alrededor.

THERMOMIX (o robot de cocina)

Este robot de cocina que hay en muchas casas es muy útil para diversas recetas y sencillo de utilizar. Tiene un mando para temperaturas, otro para velocidades y la opción de pesar. Pueden seguirse las instrucciones en el libro de recetas propio o en cualquier tutorial de internet.



ALIMENTACIÓN

#yomequedoencasa

2. UNA MESA DE COMEDOR



¿CÓMO PREPARAR UN DESAYUNO?

- Calentar la leche en jarras de loza o cristal, 5' en el microondas.
- Preparar el café
- ¿Qué tenemos para desayunar en esta casa? Preparar todo:
 - Algo de pan, podemos tostar el que tengamos del día anterior.
 - Algo dulce: galletas, magdalenas, bizcocho...
 - Fiambre, o salado.
 - Fruta
 - Cereales
 - Mantequilla y mermelada
 - Aceite y sal

¿Y LA MESA PARA LA COMIDA?

- Revisamos si está todo recogido de encima de la mesa.
- Ventilar habitación y, si se suele usar, poner mantel.
- Colocar las sillas según el número de personas que vayamos a comer.
- Barrer el suelo si hace falta.
- Poner vajilla.
- Fregar suelo si hace falta.
- Echar un vistazo antes de salir para que no falte nada.

RECOGER

- Es bueno recoger por separado la vajilla sucio y las bandejas o fuentes de sobras.
- Recoger y aprovechar las sobras de la comida (ver ficha).
- Tener en cuenta al poner la máquina lavavajillas:
 - Meter con orden (vasos juntos, platos...), ya que facilita también la recogida.
 - Aclarar platos y fuentes antes de meterlos.
- Quitar las migas y limpiar la mesa. ¡Listo!

3. PLANTILLA DE MENÚ PARA 2 SEMANAS

(elaborada con el programa )

		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	
Fecha		30/03/2020	31/03/2020	01/04/2020	02/04/2020	03/04/2020	04/04/2020	05/04/2020	
Notas									
Semana 1	Comida	1º Plato	Patatas guisadas con chorizo	Acelgas*	Lentejas guisadas	Espaguetis al ajillo	Menestra*	Arroz con atún y mayonesa	Lasaña bolognesa*
		2º Plato	Filete a la plancha	Flamenquines de pollo*	Hamburguesas* con tomate y queso	Lomo a la plancha	Merluza rebozada	Salchichas	Cogollos con jamón y pimiento del piquillo
		Guarnición	Ensalada de lechuga con aceitunas	Patatas fritas		Berenjenas fritas		Puré de patata	
		Postre							Flan
	Cena	1º Plato	Crema de calabacín	Sopa de pasta	Judías verdes con patatas en hervido	Puré de verduras*	Sopa de verduras	Ensalada alemana	Ensalada de lechuga, zanahoria rallada y aceitunas
		2º Plato	Quiche Lorraine*	Merluza empanada*	Pizzas congeladas*	Rosca de jamón serrano*	Tortilla de patata*	Sándwich de jamón y queso	Latas: mejillones, pulpito, sardinilla* Panes tostados
		Guarnición		Ensalada de lechuga y tomate					
		Postre							

* Platos o alimentos que se pueden comprar ya hechos

3. PLANTILLA DE MENÚS PARA 2 SEMANAS

(elaborada con el programa )

Semana 2

		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	Fecha	06/04/2020	07/04/2020	08/04/2020	09/04/2020	10/04/2020	11/04/2020	12/04/2020
	Notas				<i>Jueves Santo</i>			<i>Domingo de Resurrección</i>
Comida	1º Plato	Judías verdes a la cubana	Patatas con mayonesa y pollo	Garbanzos con espinacas	Ensalada de salmón	Espaguetis a los 3 quesos	Patatas con tomate y mayonesa	
	2º Plato	Albóndigas*	Chuletas de cerdo con champiñones	Pechugas a la plancha	Confit de pato*	Rabas empanadas* con limón y alioli y ensalada	<i>Cordon Bleu*</i> con ensalada	Paletilla de cordero asada con patatas
	Guarnición			Ensalada de tomate, cebolla roja y aceitunas	Manzana asada en ruedas			Ensalada de escarola con granada
	Postre				Tarta Brownie*			Copas de helado
	Aperitivo							Queso curado y almendras fritas
Cena	1º Plato	Sopa de pollo con verduras*	Ensalada de lechuga, atún, espárragos y huevo duro	Puré de zanahoria*	Ensalada de tomate, queso fresco y aceitunas	Patatas fritas	Patatas chips	Consomé
	2º Plato	Molde vegetal	Revuelto de ajetes, trigueros y gambas*	Empanada	Patés y queso fresco	Huevos fritos	Perritos calientes	Jamón serrano, queso curado, pan tumaca
	Guarnición							
	Postre							

* Platos o alimentos que se pueden comprar ya hechos

4. ACCESO AL PROGRAMA



(menús equilibrados + recetas + lista de la compra)

- El CEICID abre su plataforma [777 menús inteligentes](https://777menusinteligentes.es) durante 3 meses de forma gratuita.
- Si estás interesado, pincha [aquí](#) para acceder al [vídeo tutorial](#) sobre el programa y escribe un correo a ceicid@ceicid.es solicitando el **acceso gratuito al programa**. Si ya eres usuario de la plataforma pero tu suscripción está inactiva, puedes comunicárnoslo y te abriremos el acceso.
- Con recetas caseras de la cocina tradicional española. Alimentación equilibrada y dietas.
- El programa combina recetas, menús y lista de la compra, lo que supone una planificación clave en momentos como el actual: variedad en la mesa, ahorro de tiempo y de dinero.

→ No es seguro | 777menusinteligentes.es

CEICID

777 MENÚS INTELIGENTES

ADAPTADO PARA ORDENADORES, MÓVILES Y TABLETS

INICIAR sesión

f t youtu

Basado en el libro de Alicia Bustos Panche 1ª edición renovada 14.000 ejemplares vendidos

777 MENÚS INTELIGENTES cocina inteligente

Alicia Bustos Panche

www.ouns.es

Novedades

Receta modificada Receta modificada Receta modificada Receta modificada

Flan Berenjenas gratinadas Merluza al gratén con zanahoria Patatas a lo pobre

Noticias



ALIMENTACIÓN

#yomequedoencasa

5. ¿CÓMO GUARDAR BIEN LAS SOBRAS?



SOBRAS DE COMIDA Y CENA

- Guardar cada tipo de comida en distintos *tuppers*. Por ejemplo, si sobra verdura y medio filete, es mejor guardarlo por separado.
- Alimentos que es mejor no reutilizar porque pierde su textura original:
 - Patatas fritas, churros, ensaladas aliñadas.
- Reutilizar las sobras lo antes posible. Máximo tiempo en la nevera 48h. Si hay riesgo de que los alimentos puedan estar contaminados porque hay alguna persona enferma, es mejor tirarlos.
- Algunos ejemplos de reciclado de sobras:
 - El caldo de la sopa puede servir para hacer un arroz, un consomé...
 - Verduras: para una crema de verdura o de guarnición en el 2º plato.
 - Pasta, arroz: se puede poner de guarnición o en cazuelitas pequeñas a modo de aperitivo en la mesa. La pasta y el arroz es mejor no congelarlas porque no quedan bien.
 - Las masas se pueden congelar.

SOBRAS DEL DESAYUNO

- Bizcocho, bollos o cualquier dulce: se puede congelar o aprovechar para la merienda con chocolate...
- Fiambre: guardar en la nevera envuelto en plástico.
- Rellenar azucareros, aceiteras, bote de galletas, cereales, mantequillas y mermeladas.

6. RECOGIDA DE LA COMPRA



COMPRA GENERAL

- Guardar congelados
- Guardar nevera: yogures, fiambres, quesos, nata y postres lácteos.
- Guardar el resto de productos en lugar fresco y seco.



FRUTA Y VERDURA



- Productos que se guardan en nevera: tomates, lechugas, zanahorias, pimientos, berenjenas, puerros, fresas, melón, peras.
- Productos que se guardan en lugar fresco y seco: cebollas, ajos, patatas, calabacín, plátanos, naranja, mandarinas, manzanas, kiwis.
- Comprobar si alguna fruta o verdura está muy madura y si es así guardar en nevera y utilizar cuanto antes.



CARNE Y PESCADO



- Guardar en la nevera lo antes posible.
- Si compramos la carne envasada al vacío puede durar hasta una semana en la nevera. Si no está al vacío, consumir en 2 días máximo.
- Si la carne o el pescado no se van a consumir en plazo breve, es mejor congelar.
- Si sobra algún producto del paquete una vez abierto, congelar.



8. OTROS RECURSOS E IDEAS



- El aceite usado para huevos fritos se puede colar y reutilizar.
- Los fritos y patatas congeladas se pueden freír en sartén, aunque quedan mejor en la freidora.
- Revisar sobras y alimentos perecederos cada día, para que no se estropeen.
- Cuando estemos en la cocina, es bueno ir limpiando los utensilios que se van utilizando para no acumular utensilios sucios.
- Limpiar las zonas de trabajo (mármol, vitrocerámica o fuego, microondas...) después de utilizarlas y desinfectar con desinfectante adecuado.
- Quitar la basura, barrer y fregar al terminar de cocinar.
- Si hubiese alguna persona infectada por coronavirus, aconsejamos las bandejas desechables de plástico que venden en algunos establecimientos, como Makro.