

Ideas de menús navideños para sorprender sin gastar

12 dic 2025



No te dejes el sueldo en las comidas navideñas. Aprovecha los descuentos del Club Caprabo y estas ideas de menús saludables con productos locales y de temporada para ahorrar y sorprender a todos los tuyos.

Menú navideño económico con foco en frescos

locales

Esta Navidad puedes disfrutar de un buen menú económico con productos de nuestra tierra. Incluye productos frescos de temporada: lechuga, escarola, calabaza, cebolla, espinacas, zanahoria, alcachofas... y para el postre, frutas de diciembre como manzanas, naranjas, peras, granada o piña. Todos estos frescos de proximidad los puedes encontrar en nuestras tiendas Caprabo y en capraboacasa.

Entrante: Ensalada con productos frescos de la región

Una ensalada siempre sienta bien, y tus invitados te lo agradecerán después de tantas comidas y cenas navideñas. Puedes optar por la ensalada clásica con lechuga fresca, tomate, cebolla y [aceitunas rellenas Espinaler](#) [<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/16618258-aceituna-rellena-espinaler-lata-150-g/>], o animarte con algo más especial, como la [ensalada verde con gulas y chips de ajo](#) [</shared/.content/recetas/344-Ensalada-verde-con-gulas-y-chips-de-ajo>] que nos enseña a preparar Chef Caprabo.

Plato principal: Pollo al horno con verduras de temporada

¡Qué fácil y resultón es un pollo al horno! No tiene nada de complicación, además, lo puedes dejar en el horno mientras montas todos los preparativos o decoras la mesa de tus sueños. Solo necesitas unas verduras de temporada como cebolla, calabaza, zanahoria para acompañarlo, y un pollo local. Aprovecha los descuentos en aves del Club Caprabo.

Postre: Fruta asada baja en azúcar

¿Qué tal unas manzanas o peras asadas como postre? Es un postre ligero, reconfortante y de bajo índice glucémico. Lo bueno es que siguiendo el método de ahorro y batch cooking, en este caso puedes poner el horno para preparar el plato principal y el postre.

Menú navideño saludable y asequible para toda la familia

Aquí te dejamos otro menú navideño, esta vez con pescado. Es una opción con más verdura, más ligera, saludable y también muy económica.

Entrante: Sopa de verduras de invierno

Una sopa calentita siempre es una buena opción en invierno. Tienes la opción de preparar algo muy ligero para no llenar demasiado, como una sopa suave de calabaza, zanahoria y jengibre. O una [sopa de patata con gambitas](#) [/shared/.content/recetas/332-Sopita-de-patatas-con-gambitas.html], más especial para la ocasión.

Plato principal: Pescado a la plancha con guarnición

Hay que elegir muy bien el [pescado](#) [<https://www.capraboacasa.com/es/supermercado/2059698-frescos/2059722-pescados/>] para Navidad, ya que es un producto que se encarece mucho, pero todavía quedan joyitas para hacer a la plancha. Puedes preparar sardinas, merluza o salmonetes pequeños a la plancha con verduras asadas al vapor.

Postre: Yogur con frutas frescas

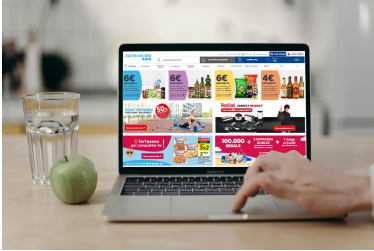
Para cerrar el menú, nada mejor que un yogur natural con frutas de temporada troceadas. Es cierto que el postre se ve muy sencillo, pero si cuidas la presentación y eliges unas frutas bien maduras, te quedará bonito y delicioso.

Consejos para ahorrar en tus menús navideños

- Planifica el menú con antelación para ir canjeando los cupones que tengas disponibles en la app de Caprabo.
- Revisa los folletes de cada quincena para enterarte de todas las ofertas.

- Prioriza productos locales y de temporada para ahorrar un poco más en la compra.
- Haz tu compra online desde capraboacasa y así ahorrar tentaciones y compras innecesarias.

¡Celebra la Navidad con ahorro!



Comprar bien y sin moverte de casa: la guía definitiva para hacer la compra online con Capraboacasa [

</shared/.content/blog-frescos/mas-variedad/caparticulo-00069.xml>]

Cada vez hay más familias que compran online porque ahorran tiempo y dinero. Además, capraboacasa -premiado como Mejor Comercio Online 2025- hace que sea fácil, y con la calidad de siempre. ¿Quieres saber cómo comprar? Aquí te lo explicamos paso a paso.