

# MENÚ BASAL-DIABÉTICO

## SEMANA 1

**LUNES**  
CO: ENSALADA DE TOMATE CON QUESO LENTEJAS CON BACÓN  
CE: ESPINACAS A LA CATALANA SALCHICHAS AL HORNO CON PATATAS AL VAPOR

**MARTES**  
CO: SALTEADO DE VERDURAS CON JAMÓN ABADENO CON PATATAS CHIPS  
CE: CREMA DE CHAMPIÑONES CON QUESO HAMBURGUESA CON TOMATE AL HORNO

**MIÉRCOLES**  
CO: SALMOREJO POLLO ASADO AL LIMÓN  
CE: SOPA DE FIDEOS MERLUZA A LA DONOSTIARRA CON SALTEADO DE VERDURAS

**JUEVES**  
CO: ENSALADA DE GARBANZOS CON PIPIRRANA MERLUZA AL HORNO CON DADOS DE BERENJENA  
CE: VICHISOISE TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA

**VIERNES**  
CO: ENSALADILLA RUSA (SIN MAYONESA) LOMO DE BACALADILLA A LA PLANCHA CON ENSALADA  
CE: SALTEADO DE BRÓCOLI SANDWICH MIXTO CON PATATAS CHIPS

**SÁBADO**  
CO: ALUBIAS BLANCAS CON BUTIFARRA NEGRA MUSLOS DE POLLO AL ROMERO  
CE: MENESTRA DE VERDURAS HUEVOS RELLENOS CON ATÚN

**DOMINGO**  
CO: ENSALADA MIXTA CON HUEVO FIDEUÁ DE PESCADO  
CE: SOPA MARAVILLA PAN CON TOMATE Y EMBUTIDO

## SEMANA 2

CO: MACARRONES CON TOMATE Y BACÓN MUSLOS DE POLLO AL CHILINDRÓN  
CE: SOPA DE VERDURAS CON PASTA VENTRESCA DE MERLUZA CON SALSA VERDE Y BERENJENA

CO: GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS FILETE DE CERDO CON TOMILLO  
CE: PANACHÉ DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA DE AJOS TIERNOS CON ENSALADA

CO: ARROZ A LA MARINERA LOMO DE BACALADILLA A LA PLANCHA  
CE: SALTEADO DE BRÓCOLI LACÓN A LA CRIOLLA CON PATATA PANADERA

CO: EMPEDRAT DE ALUBIAS BLANCAS SALCHICHAS DE CERDO AL VINO  
CE: CREMA DE VERDURAS REVUELTO DE HUEVO CON QUESO

CO: ARROZ TRES DELICIAS MERLUZA A LA GALLEGA CON TOMATE  
CE: SOPA DE PICADILLO CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA

CO: ENSALADA MIXTA CANELONES DE CARNE GRATINADOS  
CE: ENSALADILLA RUSA (SIN MAYONESA) FILETE DE CONTRAMUSLO DE POLLO CON SAMFAINA

CO: GAZPACHO PAELLA MIXTA  
CE: CREMA DE CALABACÍN MERLUZA A LA DONOSTIARRA CON CHAMPIÑONES SALTEADOS

## SEMANA 3

CO: ENSALADA DE TOMATE Y QUESO ESTOFADO DE GARBANZOS CON BACALAO Y HUEVO  
CE: SOPA CASTELLANA MERLUZA CON SALSA VERDE, ESPÁRRAGOS Y PURÉ DE PATATA

CO: BRÓCOLI GRATINADO ESCALOPINES DE TERNERA CON ARROZ SALTEADO  
CE: CREMA DE ZANAHORIA TORTILLA FRANCESA CON PAN

CO: ENSALADA DE LENTEJAS CON VINAGRETA DE MIEL RAPE A LA GRIEGA  
CE: SOPA DE FIDEOS SALCHICHAS DE PAVO CON PATATAS AL VAPOR

CO: SALMOREJO ARROZ CON TOMATE, SALCHICHA Y HUEVO  
CE: COLIFLOR A LA ROMANA LENGUADILLA CON VINAGRETA DE CÍTRICOS Y TOMATE AL HORNO

CO: MACARRONES CON TOMATE Y CHORIZO CAZÓN EN ADOBO  
CE: ENSALADILLA RUSA (SIN MAYONESA) WOK DE VERDURAS SALTEADAS CON POLLO

CO: MELÓN CON JAMÓN ALBÓNDIGAS EN SALSA Y GUISANTES  
CE: PANACHÉ DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA

CO: PARRILLADA DE VERDURAS CON ROMESCO ARROZ NEGRO  
CE: SOPA BULLABESA TOSTADA CON ESCALIVADA

## SEMANA 4

CO: ENSALADILLA RUSA (SIN MAYONESA) MUSLOS DE POLLO AL AJO CON CHAMPIÑONES  
CE: SOPA DE AVE CON FIDEOS TORTILLA DE PATATA CON SALTEADO DE GUISANTES

CO: GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS HAMBURGUESA CON BERENJENA  
CE: PANACHÉ DE VERDURAS EMPANADILLAS DE ATÚN CON MONIATO

CO: ENSALADA DE ARROZ MERLUZA A LA PLANCHA  
CE: CREMA DE PORROS EMPANADA DE CARNE CON ENSALADA

CO: CREMA DE MELÓN BUTIFARRA CON ALUBIAS BLANCAS  
CE: ACELGAS CON PATATA MERLUZA AL HORNO CON CALABACÍN SALTEADO

CO: FIDEOS A LA CAZUELA CABALLA EN ACEITE DE LIMÓN Y ALCACHOFAS  
CE: CREMA DE CHAMPIÑONES TORTILLA CAMPEROLA CON ENSALADA

CO: ENSALADA CAMPEROLA CONTRAMUSLO DE POLLO AL CHILINDRÓN  
CE: MENESTRA DE VERDURAS CROQUETAS DE JAMÓN CON TOMATE

CO: GAZPACHO FRICANDÓ DE TERNERA CON SETAS  
CE: SOPA MINISTRONE CON PASTA PAN CON TOMATE Y EMBUTIDO

**DESAYUNO:** CAFÉ/LECHE SEMI/INFUSIÓN. MAGDALENAS (s/azúcar)/GALLETAS (s/azúcar)/TOSTADA CON MANTEQUILLA Y MERMELADA o ACEITE Y TOMATE/FRUTA.

**MERIENDA:** GALLETAS (s/azúcar)/MAGDALENAS(s/azúcar)/TOSTADAS. CAFÉ/LECHE/INFUSIONES. **POSTRE:** FRUTA TEMPORADA/YOGUR.

DE ACUERDO CON EL MODELO ACP SE OFRECE ELECCIÓN LIBRE EN EL DESAYUNO Y LA MERIENDA.

