

MENÚ BASAL-HIPERCALÓRICO

LOS PLATOS AUMENTAN 50 GRAMOS



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
ABADEJO CON PATATAS CHIPS
CE: CREMA DE CHAMPIÑONES CON QUESO
HAMBURGUESA CON TOMATE AL HORNO

MIÉRCOLES

CO: SALMOREJO MUSLOS DE POLLO CON SALSA MIEL Y MOSTAZA
CE: SOPA DE FIDEOS MERLUZA A LA DONOSTIARRA CON SALTEADO DE VERDURAS

JUEVES

CO: ENSALADA DE GARBANZOS CON PIPIRRANA
BUÑUELOS DE BACALAO CON DADOS DE BERENJENA
CE: VICHISSE
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA

VIERNES

CO: ENSALADILLA RUSA
LOMO DE BACALADILLA FRITO 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: CREMA DE MELÓN CON JAMÓN
FIDEUÁ CON ALIOLI
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 ROMANA
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 AROS DE CEBOLLA

CO: ENSALADA CÉSAR
CANELONES DE CARNE GRATINADOS
CE: ENSALADILLA RUSA
FILETE DE CONTRAMUSLO DE POLLO CON SAMFAINA

CO: GAZPACHO CON GUARNICIÓN
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 DE PATATA 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
LENGUADINA CON VINAGRETA DE CÍTRICOS Y TOMATE AL HORNO

CO: MACARRONES CON TOMATE Y CHORIZO
CAZÓN EN ADOBO
CE: ENSALADILLA RUSA
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
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
EMSPANADILLAS DE ATÚN CON MONIATO

CO: ENSALADA DE ARROZ
MERLUZA A LA ROMANA
CE: CREMA DE PORROS
EMSPANADA DE CARNE CON ENSALADA

CO: CREMA DE MELÓN CON JAMÓN
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/TOSTADA CON MANTEQUILLA Y MERMELADA o ACEITE Y TOMATE/CRUASÁN/GALLETAS/CHURROS/FRUTA.

MERIENDA: GALLETAS/MAGDALENAS/PAN DE LECHE/BIZCOCHO/SOBAO **POSTRE:** FRUTA TEMPORADA/MANZANA AL HORNO/PROFITEROLES/YOGUR/HELADO/NATILLAS/PASTEL PASIEGO. CAFÉ/LECHE/INFUSIONES.

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

