

# MENÚ BASAL-HIPOCALÓRICO

## SEMANA 1

### LUNES

CO: ENSALADA DE TOMATE CON QUESO  
POLLO ASADO AL LIMÓN  
CE: ESPINACAS A LA CATALANA  
TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA

### MARTES

CO: SALTEADO DE VERDURAS CON JAMÓN  
ABADEJO CON ENSALADA  
CE: CREMA DE CHAMPIÑONES  
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: SOPA DE FIDEOS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA

### VIERNES

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

### SÁBADO

CO: ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
MUSLOS DE POLLO AL ROMERO  
CE: MENESTRA DE VERDURAS  
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN (SIN MAYONESA)

### DOMINGO

CO: CREMA DE MELÓN CON JAMÓN  
MERLUZA AL HORNO  
CE: SOPA MARAVILLA  
PAN CON TOMATE Y JAMÓN YORK

## SEMANA 2

CO: CREMA DE CALABACÍN  
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: MENESTRA DE ERDURAS  
LOMO DE BACALADILLA A LA PLANCHA  
CE: SALTEADO DE BRÓCOLI  
JAMÓN YORK Y QUESO FRESCO 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 AL HORNO CON TOMATE  
CE: SOPA DE PICADILLO  
CROQUETAS DE JAMÓN CON AROS DE CEBOLLA

CO: ENSALADA MIXTA  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
CE: SALTEADO DE JUDÍA VERDE Y PATATA  
FILETE DE CONTRAMUSLO DE POLLO CON SAMFAINA

CO: SALTEADO DE BRÓCOLI CON PATATA  
TORTILLA FRANCESA  
CE: CREMA DE CALABACÍN  
MERLUZA A LA DONOSTIARRA CON CHAMPIÑONES SALTEADOS

## SEMANA 3

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

CO: SALTEADO DE BRÓCOLI Y PATATA  
HAMBURGUESA DE TERNERA CON ENSALADA  
CE: CREMA DE ZANAHORIA  
TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA

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 AL AJILLO  
LENGUADINA CON VINAGRETA DE CÍTRICOS Y TOMATE AL HORNO

CO: MINESTRA DE VERDURAS  
CAZÓN CON TOMATE  
CE: ENSALADILLA RUSA (SIN MAYONESA)  
WOK DE VERDURAS SALTEADAS CON POLLO

CO: MELÓN CON JAMÓN  
HAMBURGUESA A LA PLANCHA Y GUISANTES  
CE: PANACHÉ DE VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA CON CHAMPIÑONES SALTEADOS

CO: PARRILLADA DE VERDURAS CON ROMESCO  
MERLUZA AL HORNO  
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 FRANCESA CON SALTEADO DE GUISANTES

CO: GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS  
HAMBURGUESA CON BERENJENA  
CE: PANACHÉ DE VERDURAS  
CALAMARES A LA PLANCHA CON MONIATO

CO: SALTEADO DE JUDÍAS VERDES CON PATATA  
MERLUZA A LA PLANCHA  
CE: CREMA DE PORROS  
PECHUGA DE POLLO AL AJILLO

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

CO: ENSALADA DE QUESO Y TOMATE  
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  
QUESO FRESCO CON ENSALADA DE TOMATE

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

**DESAYUNO:** CAFÉ/LECHE DESNATADA/INFUSIÓN. TOSTADA INTEGRAL CON MERMELADA (s/azúcar) o JAMÓN YORK/FRUTA.

**MERIENDA:** TOSTADAS INTEGRALES. CAFÉ/LECHE/INFUSIONES.

**POSTRE:** FRUTA TEMPORADA/MANZANA AL HORNO/YOGUR.

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

