

# MENÚ BASAL-HIPOCALÓRICO

## SEMANA 1

### LUNES

CO: LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS  
PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA  
CE: ESPINACAS SALTEADAS CON PASAS Y HUEVO  
TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA

### MARTES

CO: SALTEADO DE VERDURAS CON JAMÓN  
ABADEJO ENCEBOLLADO  
CE: CREMA DE CHAMPIÑONES  
HAMBURGUESA DE TERNERA CON PATATA AL VAPOR

### MIÉRCOLES

CO: SALTEADO DE BRÓCOLI AL AJILLO  
POLLO ASADO AL LIMÓN  
CE: SOPA DE PASTA  
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA CON DADOS DE CALABACÍN

### JUEVES

CO: GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS  
FILETE DE LIMANDA AL HORNO CON ENSALADA  
CE: CREMA DE PUERROS  
TORTILLA FRANCESA CON TOMATE

### VIERNES

CO: CREMA DE ZANAHORIA  
LOMO DE CERDO A LA PLANCHA  
CE: SOPA DE PASTA  
QUESO FRESCO CON ZANAHORIA

### SÁBADO

CO: JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA  
CE: MENESTRA DE VERDURAS  
SALTEADAS  
HUEVOS Duros GRATINADOS CON TOMATE

### DOMINGO

CO: PORRUSALDA CON ABADEJO  
FILETE DE LIMANDA AL HORNO  
CE: SOPA MARAVILLA  
PAN CON TOMATE Y JAMÓN COCIDO

## SEMANA 2

CO: CREMA DE CALABACÍN  
MUSLOS DE POLLO AL CHILINDRÓN  
CE: SOPA DE VERDURAS CON PASTA  
MERLUZA CON SALSA VERDE Y GUISANTES

CO: GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS  
LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON ENSALADA  
CE: MENESTRA DE VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA

CO: ARROZ A LA MARINERA  
FILETE DE MERLUZA CON TOMATE  
CE: SALTEADO DE BRÓCOLI CON PUERRO  
SALCHICHAS DE JAMÓN COCIDO Y QUESO FRESCO CON ZANAHORIA

CO: SOPA DE PASTA  
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA  
CE: CREMA DE VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA CON CHAMPIÑONES  
SALTEADOS

CO: ENSALADA MIXTA  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON VERDURAS  
CE: SOPA DE PASTA  
TORTILLA DE ESPINACAS CON TOMATE AL HORNO

CO: GUISANTES A LA FRANCESA  
JAMÓN COCIDO Y QUESO FRESCO CON ARROZ  
CE: CREMA DE PATATA  
FILETE DE CONTRAMUSLO DE POLLO CON PISTO

CO: JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA  
LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON CHAMPIÑONES  
CE: CREMA DE CALABACÍN  
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA

## SEMANA 3

CO: GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS  
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA  
CE: SOPA DE PASTA  
TORTILLA FRANCESA CON PURÉ DE PATATA

CO: SALTEADO DE BRÓCOLI Y PATATA  
MUSLOS DE POLLO AL ROMERO  
CE: CREMA DE ZANAHORIA  
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA CON GUISANTES

CO: ARROZ CALDOSO DE VERDURAS  
RAPE A LA GRIEGA  
CE: SOPA DE PASTA  
SALCHICHAS DE PAVO A LA PLANCHA CON PATATAS AL VAPOR

CO: LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS  
LOMO DE CERDO A LA PLANCHA  
CE: CREMA DE PUERROS  
ABADEJO AL LIMÓN CON TOMATE

CO: MENESTRA DE VERDURAS  
SALTEADAS  
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA  
CE: CREMA DE VERDURAS  
TIRAS DE POLLO CON VERDURAS

CO: PATATAS ESTOFADAS CON PUERROS  
ALBÓNDIGAS HERVIDAS Y GUISANTES  
CE: MENESTRA DE VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA

CO: PARRILLADA DE VERDURAS CON ROMESCO  
MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA  
CE: SOPA DE PASTA  
TOSTADA CON ESCALIVADA Y ATÚN

## SEMANA 4

CO: PATATAS ESTOFADAS CON CHISTORRA  
POLLO CON CIRUELAS Y CHAMPIÑONES  
CE: SOPA DE AVE CON FIDEOS  
CALAMARES A LA PLANCHA

CO: GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS  
HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON PATATAS  
CE: MENESTRA DE VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA

CO: ARROZ CON TOMATE  
MERLUZA A LA ROMANA  
CE: CREMA DE PUERROS  
CHULETAS DE PAVO AL AJILLO CON VERDURAS

CO: JUDÍA VERDE CON PATATA  
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA  
CE: ACELGAS CON PATATA  
MERLUZA AL HORNO CON CALABACÍN  
SALTEADO

CO: FIDEOS A LA CAZUELA CON CERDO  
SALMÓN AL HORNO CON ZANAHORIA  
CE: CREMA DE CHAMPIÑONES  
TORTILLA DE PIMIENTOS Y CEBOLLA

CO: CREMA DE CALABAZA  
FILETE DE POLLO CON SALTEADO MEDITERRÁNEO  
CE: MENESTRA DE VERDURAS  
QUESO FRESCO CON ENSALADA

CO: PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS  
FRICANDÓ DE TERNERA CON SETAS  
CE: SOPA DE VERDURAS CON PASTA  
PAN CON TOMATE Y JAMÓN COCIDO

**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.

