



MENÚ BASAL-HIPOCALÓRICO

SEMANA 1

LUNES
CO: ENSALADA DE LENTEJAS
PECHUGA DE PAVO
ENSALADA
CE: ESPINACAS
SALTEADAS TORTILLA
FRANCESA
ENSALADA

MARTES
CO: SALTEADO DE VERDURAS CON JAMÓN
ABADEJO CON ENSALADA
CE: CREMA DE CHAMPIÑONES
HAMBURGUESA CON PATATAS AL VAPOR

MIÉRCOLES
CO: ENSALADILLA RUSA
POLLO ASADO AL LIMÓN
ENSALADA
CE: SOPA DE FIDEOS
MERLUZA A LA PLANCHA CON DADOS DE CALABACÍN

JUEVES
CO: EMPEDRADO DE GARBANZOS JAMÓN
COCIDO SIN SAL
ENSALADA
CE: CREMA DE VICHYSOISE
TORTILLA FRANCESA
TOMATE AL HORNO

VIERNES
CO: CREMA FRÍA DE MELÓN CON VIRUTAS DE JAMÓN
LOMO DE CERDO
ENSALADA
CE: CREMA DE ZANAHORIA QUESO
FRESCO SIN SAL
PATATAS AL VAPOR

SÁBADO
CO: GAZPACHO CON GUARNICIÓN FILETE DE MERLUZA
CALABACÍN AL HORNO
CE: MENESTRA DE VERDURAS HUEVOS
RELLENOS CON ATÚN Y LECHUGA

DOMINGO
CO: ENSALADA VERDE
FILETE DE LIMANDA
AL HORNO DADOS DE CALABACÍN
CE: SOPA MARAVILLA
JAMÓN COCIDO PAN CON TOMATE

SEMANA 2

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

CO: GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS
REDONDO DE PAVO EN SALSA ROTI
ENSALADA
CE: CREMA FRÍA DE CALABACÍN
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA

CO: ARROZ TRES DELICIAS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA
CE: SALTEADO DE BRÓCOLI CON PUERRO
QUESO FRESCO SIN SAL
ZANAHORIA SALTEADA

CO: SALMOREJO BUTIFARRA AL HORNO
JUDÍAS BLANCAS CON AJO Y PEREJIL
CE: CREMA DE VERDURAS
JAMÓN COCIDO SIN SAL
ENSALADA

CO: ENSALADA DE PASTA CON ATÚN Y TOMATE
FILETE DE HALIBUT A LA GALLEGA
SALTEADO DE PIMIENTO ROJO
CE: SOPA DE PASTA
TORTILLA DE ESPINACA
TOMATE AL HORNO

CO: SALPICÓN DE MARISCO
JAMÓN COCIDO SIN SAL Y QUESO
ARROZ SALTEADO
CE: CREMA DE PATATA
CONTRAMUSLO DE POLLO Y PISTO

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

SEMANA 3

CO: GAZPACHO CON GUARNICIÓN
HAMBURGUESA DE TERNERA Y ENSALADA
CE: SOPA DE PESCADO
TORTILLA DE PATATAS Y ENSALADA

CO: ENSALADA DE LENTEJAS CON MANZANA Y PASAS
JAMONCITOS DE POLLO AL ROMERO
DADOS DE CALABACÍN
CE: CREMA DE ZANAHORIA
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA Y GUISANTES

CO: MACARRONES CON TOMATE
RAPE A LA GRIEGA
CE: SOPA DE PASTA
SALCHICHAS DE PAVO A LA PLANCHA
CALABACÍN AL HORNO

CO: ENSALADA VERDE
PAELLA MIXTA
CE: CREMA DE ESPÁRRAGOS
ABADEJO AL LIMÓN
TOMATE AL HORNO

CO: ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA
ENSALADA
CE: CREMA DE VERDURAS
TIRAS CON POLLO CON VERDURAS

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

CO: CREMA DE VICHYSOISE
RODAJA DE MERLUZA AL HORNO Y VERDURAS
CE: SOPA CON PASTA
SÁNDWICH VEGETAL

SEMANA 4

CO: PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS
PECHUGA DE POLLO
CHAMPIÑONES SALTEADOS
CE: SOPA DE AVE CON FIDEOS
CALAMARES A LA PLANCHA
SALTEADO VERDURAS

CO: EMPEDRADO DE JUDÍAS BLANCAS
HAMBURGUESA DE TERNERA Y ENSALADA
CE: MENESTRA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCES
ENSALADA

CO: JUDÍA VERDE CON PATATA
FILETE DE MERLUZA
ENSALADA
CE: CREMA DE VICHYSOISE
CHULETAS DE PAVO
VERDURAS AL AJILLO

CO: SALMOREJO LOMO DE CERDO
DADOS DE CALABACÍN
CE: ACELGAS SALTEADAS CON PATATAS
HALIBUT AL HORNO Y ENSALADA

CO: ENSALADA DE PASTA CON ATÚN Y JAMÓN DE YORK
SALMÓN AL HORNO Y ZANAHORIA
CE: CREMA DE CHAMPIÑONES
TORTILLA DE PIMIENTOS Y CEBOLLA
TOMATE AL HORNO

CO: MELÓN CON JAMÓN
CONTRAMUSLO DE POLLO
SALTEADO MEDITERRÁNEO
CE: JUDÍA VERDE CON PATATA
QUESO FRESCO SIN SAL Y ENSALADA

CO: ENSALADILLA RUSA
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
CHAMPIÑONES
CE: SOPA DE VERDURAS CON PASTA
JAMÓN COCIDO SIN SAL
PAN CON TOMATE

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.

