

MENÚ BASAL-HIPERCALÓRICO

SE REFUERZAN LOS PLATOS CON UNA CUCHARADA EXTRA DE ACEITE DE OLIVA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

SEMANA 1

CO: LENTEJAS CON ARROZ
RAPE CON SALSA DE TOMATE
CE: CREMA DE VERDURA
TORTILLA DE ESPINACAS CON PAN CON TOMATE

CO: ENSALADA DE PASTA
POLLO AL CHILINDRÓN
CE: SOPA MINISTRONE
CROQUETAS DE BACALAO CON TOMATE ALIÑADO

CO: GARBANZOS CON ESPINACAS
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
CE: CREMA DE ZANAHORIA
MERLUZA AL HORNO CON CHAMPIÑONES

CO: GAZPACHO FIDEUÀ CON ALIOLI
CE: CALDO DE POLLO
TORTILLA A LA FRANCESA CON PAN CON TOMATE

CO: ARROZ A LA CUBANA
GALLINETA CON CALABACÍN
CE: JUDÍAS VERDES CON PATATA
SAN JACOBO CON PAN CON TOMATE

CO: ENSALADILLA RUSA
POLLO CON CIRUELAS
CE: SOPA DE CARNE CON PASTA
SALCHICHAS AL HORNO CON CEBOLLA

CO: CAPRESSE DE TOMATE CON QUESO FRESCO
CANELONES DE CARNE
CE: CREMA DE CALABACÍN
PIZZA/SANDWICH MIXTO/PAN CON TOMATE Y EMBUTIDOS

SEMANA 2

CO: GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN YORK
MERLUZA AL LIMÓN
CE: SOPA DE PESCADO
SAN JACOBO CON VERDURAS

CO: ARROZ 3 DELICIAS CON SALSA ROSA
POLLO AL AJILLO CON PIMIENTO
CE: BRÓCOLI CON PATATAS
SANDWICH VEGETAL CON HUEVO DURO

CO: ENSALADA DE QUESO FRESCO
BUTIFARRA CON ALUBIAS
CE: JUDÍAS VERDES A LA MADRILEÑA
FILETE DE GALLO CON VERDURAS

CO: SALMOREJO CON HUEVO DURO
ARROZ DE MARISCO
CE: SALTEADO MEDITERRÁNEO
HAMBURGUESA DE POLLO CON CEBOLLA Y QUESO

CO: MACARRONES GRATINADOS
ESTOFADO DE TERNERA
CE: CALDO DE POLLO CON PISTONES
MERLUZA REBOZADA CON TOMATE

CO: EMPEDRAT DE GARBANZOS
POLLO AL HORNO
CE: CREMA DE ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA

CO: PARRILLADA DE VERDURAS CON ROMESCO
FIDEUÀ CON ALIOLI
CE: CONSOMÉ DE CARNE CON PASTA
PAN CON TOMATE Y EMBUTIDOS

SEMANA 3

CO: PASTA CON VERDURAS
POLLO CON ALCACHOFA REBOZADA
CE: CREMA DE GUISANTES
PIQUILLO RELLENOS DE BACALAO

CO: GAZPACHO PIES/ESTOFADO DE CERDO
CE: CALDO DE POLLO CON PASTA
TORTILLA DE CALABACÍN CON TOMATE ALIÑADO

CO: ENSALADA DE ALUBIAS
COLITAS DE RAPE
CE: SOPA DE CEBOLLA
PAN CON JAMÓN YORK Y QUESO FRESCO

CO: ENTREMÉS ARROZ DE MONTAÑA
CE: CREMA DE ESPÁRRAGOS
DADOS DE PAVO
SALTEADO CON VERDURAS

CO: ENSALADA DE PATATA
MERLUZA EMPANADA CON CHAMPIÑONES
CE: MENESTRA DE VERDURAS
TORTILLA DE JAMÓN YORK CON PAN CON TOMATE

CO: COLIFLOR AL GRATÉN
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
CE: CALDO DE PESCADO CON PASTA
BUÑUELOS DE BACALAO CON BERENJENA REBOZADA

CO: ESPÁRRAGOS BLANCOS CON JAMÓN YORK Y MAYONESA
LASAÑA DE CARNE
CE: CREMA DE VERDURAS
PAN CON TOMATE Y EMBUTIDOS

SEMANA 4

CO: LENTEJAS CON VERDURAS
POLLO A LA MIEL Y MOSTAZA
CE: JUDÍAS VERDES CON PATATA
CALAMARES A LA ROMANA

CO: ENSALADA DE ESPIRALES
ABADEJO CON SALSA DE PIMIENTA
CE: SOPA DE POLLO CON FIDEOS
TORTILLA DE ATÚN CON CHAMPIÑONES

CO: XATONADA
POLLO AL HORNO CON TOMATE
CE: VICHYSOISE
CROQUETAS DE CARNE/SETAS CON TOMATE ALIÑADO

CO: ENSALADA TROPICAL
PAELLA MIXTA
CE: SOPA MINISTRONE
MERLUZA AL HORNO CON VERDURAS

CO: SALTEADO CAMPESTRE
ESTOFADO DE SEPIA CON GUISANTES
CE: COLIFLOR SALTEADA AL AJILLO
TORTILLA FRANCESA CON PAN CON TOMATE

CO: ENSALADA DE GARBANZOS
FILETE DE GALLO EN SALSA VERDE
CE: CALDO DE PESCADO CON PASTA
POLLO REBOZADO CON ENSALADA

CO: ESPINACAS CON PASAS Y CEBOLLA
FIDEOS A LA CAZUELA CON CARNE
CE: CREMA DE ZANAHORIA
ATÚN Y PIMIENTO ROJO

DESAYUNO: CAFÉ/EKO con LECHE/ZUMO/INFUSIÓN. GALLETAS/PAN/BISCOTES con MARGARINA y MERMELADA/JAMÓN YORK o SERRANO/QUESO/FRUTA. + UNA CUCHARADA DE LECHE EN POLVO.

MERIENDA: ZUMO/GALLETAS/LECHE/GELATINA. **POSTRE:** YOGUR GRIEGO/FRUTA/POSTRES DE LA CASA: crema catalana, arroz con leche, tarta, etc.

DE ACUERDO CON EL MODELO ACP SE OFRECE ELECCIÓN LIBRE EN EL DESAYUNO Y LA MERIENDA Y UNA SEGUNDA OPCIÓN EN LA COMIDA SEGÚN PREFERENCIA DEL USUARIO.