

MENÚ BASAL-HIPOCALÓRICO



SEMANA 1

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
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 HORNO CON VERDURAS CE: SOPA MINISTRONE ROLLO DE JAMÓN YORK Y QUESO FRESCO	CO: GARBANZOS CON ESPINACAS LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA CE: CREMA DE ZANAHORIA MERLUZA AL HORNO CON CHAMPIÑONES	CO: GAZPACHO FIDEUÁ CE: CALDO DE POLLO TORTILLA FRANCESA CON PAN CON TOMATE	CO: ARROZ CON TOMATE NATURAL GALLINETA CON CALABACÍN CE: JUDÍAS VERDES CON PATATA ROLLO DE JAMÓN YORK CON QUESO FRESCO	CO: ENSALADILLA RUSA (S/MAYONESA) POLLO AL HORNO CON ENSALADA CE: SOPA DE CARNE CON PASTA LOMO A LA PLANCHA CON TOMATE	CO: CAPRESSE DE TOMATE CON QUESO FRESCO CANELONES DE CARNE (S/BEIXAMEL) CE: CREMA DE CALABACÍN PAN CON TOMATE Y EMBUTIDOS DE CARNE MAGRA

SEMANA 2

CO: GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN YORK MERLUZA CON VERDURAS CE: SOPA DE PESCADO LOMO A LA PLANCHA CON VERDURAS	CO: ARROZ 3 DELICIAS POLLO AL HORNO CON PIMIENTO CE: BRÓCOLI CON PATATAS HUEVO DURO CON ENSALADA	CO: ENSALADA DE QUESO FRESCO BUTIFARRA CON ALUBIAS CE: JUDÍAS VERDES A LA MADRILEÑA FILETE DE GALLO CON VERDURAS	CO: GAZPACHO MERLUZA A LA PLANCHA CON PATATA CE: SALTEADO MEDITERRÁNEO HAMBURGUESA DE POLLO CON QUESO	CO: MACARRONES A LA NAPOLITANA TERNERA A LA PLANCHA CON ENSALADA CE: CALDO DE POLLO CON PISTONES MERLUZA A LA PLANCHA CON TOMATE	CO: EMPEDRAT DE GARBANZOS POLLO AL LIMÓN CON CALABACÍN CE: CREMA DE ZANAHORIA TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA	CO: PARRILLADA DE VERDURAS FIDEUÁ CE: CONSOMÉ DE CARNE CON PASTA PAN CON TOMATE Y EMBUTIDOS
---	---	---	---	---	--	--

SEMANA 3

CO: PASTA CON VERDURAS POLLO CON ALCACHOFA AL HORNO CE: CREMA DE GUISANTES PIMIENTOS DEL PIQUILLO RELLENOS DE BACALAO	CO: GAZPACHO LOMO AL HORNO CON VERDURAS CE: CALDO DE POLLO CON PASTA TORTILLA DE CALABACÍN CON TOMATE ALIÑADO	CO: EMPEDRAT VEGETAL DE ALUBIAS COLITAS DE RAPE CE: SOPA DE CEBOLLA JAMÓN YORK Y QUESO FRESCO	CO: ENSALADA VERDE CON ESPÁRRAGOS LOMO A LA PLANCHA CON ARROZ CE: CREMA DE ESPÁRRAGOS DADOS DE PAVO SALTEADO CON VERDURAS	CO: ENSALADA DE PATATA MERLUZA A LA PLANCHA CON CHAMPIÑONES CE: MENESTRA DE VERDURAS TORTILLA DE JAMÓN YORK CON TOMATE AL GRATÉN	CO: COLIFLOR AL AJILLO ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CE: CALDO DE PESCADO CON PASTA MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA	CO: ESPÁRRAGOS BLANCOS CON JAMÓN YORK LASAÑA DE CARNE (S/BECHAMEL) CE: CREMA DE VERDURAS PAN CON TOMATE Y EMBUTIDOS
--	---	--	---	---	--	--

SEMANA 4

CO: LENTEJAS CON VERDURAS POLLO A LA MOSTAZA CON BRÓCOLI CE: JUDÍAS VERDES CON PATATA MERLUZA A LA PLANCHA CON PIMIENTO VERDE	CO: ENSALADA DE ESPIRALES (S/MAYONESA) ABADEJO CON VERDURAS CE: SOPA DE POLLO CON FIDEOS TORTILLA DE ATÚN CON CHAMPIÑONES	CO: XATONADA POLLO AL HORNO CON TOMATE CE: VICHYSSEOISE ROLLO DE JAMÓN YORK 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 GALLO AL HORNO CON VERDURAS CE: CALDO DE PESCADO CON PASTA POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA	CO: ESPINACAS CON CEBOLLA FIDEOS A LA CAZUELA CON CARNE CE: CREMA DE ZANAHORIA ATÚN Y PIMIENTO ROJO
--	--	---	---	---	---	--

DESAYUNO: CAFÉ/EKO con LECHE DESNATADA/ZUMO S.AZÚCAR/INFUSIÓN. GALLETAS S.AZÚCAR/PAN/BISCOTES con MARGARINA y MERMELADA S.AZÚCAR/JAMÓN YORK/QUESO/FRUTA.

MERIENDA: GALLETAS S.AZÚCAR/LECHE DESNATADA/BISCOTES/YOGUR 0% S.AZÚCAR/GELATINA S.AZÚCAR. **POSTRE:** YOGUR 0% S.AZÚCAR/FRUTA.

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.

