

# MENÚ BASAL-HIPERCALÓRICO

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



## SEMANA 1

### LUNES

CO: LENTEJAS A LA RIOJANA  
PAVO CON SALSA DE TOMATE Y PATATAS FRITAS  
CE: CREMA DE CALABAZA Y BONIATO  
TORTILLA FRANCESA CON SETAS

### MARTES

CO: HABITAS CON CEBOLLA  
POLLO AL HORNO CON ARROZ  
CE: SOPA DE CARNE  
TILAPIA AL HORNO CON VERDURAS

### MIÉRCOLES

CO: SALTEADO MEDITERRÁNEO  
ALUBIAS BLANCAS CON ALMEJAS  
CE: CREMA DE VERDURAS  
SAN JACOBO CON ENSALADA

### JUEVES

CO: FIDEOS CON VERDURAS  
HUEVOS DUROS A LA FLAMENCA CON ENSALADA  
CE: SOPA DE PESCADO EMPANADILLAS DE ATÚN CON BERENJENA REBOZADA

### VIERNES

CO: PATATAS ESTOFADAS CON SEPIA  
SALCHICHAS CON SAMFAINA  
CE: TRICOLOR DE VERDURAS  
TORTILLA CON QUESO Y PAN CON TOMATE

### SÁBADO

CO: BRÓCOLI CON JAMÓN YORK Y BECHAMEL  
PIES DE CERDO CON BONIATO  
CE: SOPA DE CEBOLLA MERLUZA CON SALSA DE CHAMPIÑONES

### DOMINGO

CO: ESCALIVADA CON ATÚN  
PAELLA MIXTA  
CE: ESPINACAS SALTEADAS CON SETAS  
SANDWICH MIXTO

## SEMANA 2

CO: MENESTRA DE VERDURAS ESTOFADO DE GARBANZOS CON BACALAO  
CE: SOPA DE POLLO  
TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA

CO: MACARRONES CON SAMFAINA  
PAVO CON PURÉ DE MANZANA  
CE: CREMA DE ESPÁRRAGOS  
GALLINETA AL HORNO CON CALABACÍN REBOZADO

CO: ESCUDELLA CARN D'OLLA  
CE: ESPINACAS CON PATATA HERVIDA  
CROQUETAS DE POLLO CON TOMATE Y ACEITUNAS

CO: PATATAS A LA VIUDA CON CHORIZO  
HUEVOS DUROS CON SAMFAINA  
CE: CREMA DE ZANAHORIA  
MERLUZA AL HORNO CON VERDURAS

CO: ARROZ A LA CUBANA ESTOFADO DE TERNERA CON SETAS  
CE: GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN YORK  
CREP DE CHAMPIÑONES CON ZANAHORIA

CO: LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS  
POLLO CON CIRUELAS  
CE: SOPA DE VERDURAS  
TORTILLA DE ATÚN CON CALABAZA AL HORNO

CO: TRINXAT DE LA CERDAÑA  
CANELONES DE CARNE  
GRATINADOS  
CE: CREMA DE PUERRO  
PAN CON TOMATE Y EMBUTIDOS

## SEMANA 3

CO: PARRILLADA DE VERDURAS CON ROMESCO  
ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE CON PATATAS  
CE: SOPA DE PESCADO  
TORTILLA DE PATATAS CON BERENJENA REBOZADA

CO: MACARRONES A LA CARBONARA  
POLLO AL LIMÓN CON ENSALADA  
CE: CREMA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA DE POLLO CON CEBOLLA CARAMELIZADA

CO: ENSALADA FIDEUÀ CON ALIOLI  
CE: COLIFLOR CON PATATA HERVIDA  
FILETE DE GALLO CON SALSA DE TOMATE

CO: CREMA DE LENTEJAS Y ZANAHORIA  
PAVO ESTOFADO CON PATATAS  
CE: SOPA DE CEBOLLA  
TORTILLA DE ESPINACAS CON PAN CON TOMATE

CO: PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS  
CONEJO AL HORNO  
CE: JUDÍAS VERDES CON PATATA  
COLAS DE RAPE CON CALABACÍN A LA BRASA

CO: ALUBIAS BLANCAS SALTEADAS  
HUEVOS DUROS CON CHAMPIÑONES Y BECHAMEL  
CE: SOPA DE POLLO  
PATATAS DE OLOT CON TOMATE ALIÑADO

CO: CAPRESSE DE TOMATE Y QUESO FRESCO  
ARROZ DE MONTAÑA  
CE: CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA  
SANDWICH MIXTO

## SEMANA 4

CO: MACARRONES A LA NAPOLITANA ESTOFADO DE TERNERA CON VERDURAS  
CE: SOPA DE AJO  
TORTILLA DE CALABACÍN CON PAN CON TOMATE

CO: GARBANZOS CON ESPINACAS  
HUEVOS DUROS RELLENOS  
CE: CREMA DE GUISANTES  
TILAPIA AL HORNO CON TOMATE GRATEN

CO: ARROZ A LA CAZUELA DE VERDURAS  
POLLO AL HORNO CON PATATAS  
CE: JUDÍAS VERDES CON PATATA  
CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA

CO: VICHYSOISE CALIENTE CON VIRUTAS DE JAMÓN  
BUTIFARRA CON ALUBIAS BLANCAS  
CE: MENESTRA DE VERDURAS  
MERLUZA AL HORNO CON VERDURAS

CO: ESCUDELLA CARN D'OLLA  
CE: CREMA DE CALABACÍN  
TORTILLA DE JAMÓN YORK Y ENSALADA VERDE

CO: GUISANTES ESTOFADOS CON PATATAS  
PAVO CON SALSA DE CEBOLLA Y CHAMPIÑONES  
CE: SOPA DE VERDURAS  
CORDON BLEU CON PATATAS CHIPS

CO: PARRILLADA DE VERDURAS CON ROMESCO  
FIDEOS A LA CAZUELA DE MARISCO  
CE: CREMA DE CHAMPIÑONES  
PAN CON TOMATE Y EMBUTIDOS

**DESAYUNO:** CAFÉ/CACAO con LECHE/ZUMO/INFUSIÓN. GALLETAS/MAGDALENAS/CEREALES/PAN/BISCOTES con MARGARINA y MERMELADA/EMBUTIDOS/QUESO/FRUTA.  
ZUMO DE FRUTA + PROTEÍNA DE LECHE EN POLVO.

**MERIENDA:** GALLETAS/MAGDALENAS/BISCOTES/GELATINA/FRUTA. ZUMO/LECHE/INFUSIONES. **POSTRE:** YOGUR/FRUTA/MACEDONIA/FLAN/NATILLAS.

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