

MENÚ BASAL-HIPERPROTEICO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

SEMANA 1

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

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

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

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

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

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

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
POLLO A LA PLANCHA 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 FIDEUÁ 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 VERDURA
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
JAMÓN YORK Y QUESO FRESCO 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 EMBUTIDOS/QUESO/FRUTA. ZUMO DE FRUTA/GELATINA + 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.

