

MENÚ BASAL-HIPOCALÓRICO



SEMANA 1

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
CO: LENTEJAS ESTOFADAS PAVO CON SALSA DE TOMATE Y ENSALADA CE: CREMA DE CALABAZA TORTILLA FRANCESA CON SETAS	CO: HABITAS CON CEBOLLA POLLO AL HORNO CON ENSALADA CE: SOPA DE CARNE TILAPIA AL HORNO CON VERDURAS	CO: SALTEADO MEDITERRÁNEO ALUBIAS BLANCAS CON ALMEJAS CE: CREMA DE VERDURAS POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA	CO: FIDEOS CON VERDURAS HUEVOS DUROS CON SALSA DE TOMATE Y ENSALADA CE: SOPA DE PESCADO MERLUZA CON CALABACÍN AL HORNO	CO: PATATAS ESTOFADAS CON SEPIA SALCHICHAS CON SAMFAINA CE: TRICOLOR DE VERDURAS TORTILLA CON QUESO Y PAN CON TOMATE	CO: BRÓCOLI CON JAMÓN YORK SALTEADO PIES DE CERDO ASADOS CE: SOPA DE POLLO MERLUZA AL HORNO CON CHAMPIÑONES	CO: ESCALIVADA 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 ENSALADA CE: CREMA DE ESPÁRRAGOS GALLINETA AL HORNO CON CALABACÍN	CO: ESCUDELLA CARN D'OLLA CE: ESPINACAS CON PATATA HERVIDA POLLO A LA PLANCHA CON TOMATE ALIÑADO	CO: PATATAS A LA VIUDA HUEVOS DUROS CON SAMFAINA CE: CREMA DE ZANAHORIA MERLUZA AL HORNO CON VERDURAS	CO: ARROZ CON SALSA DE TOMATE ESTOFADO DE TERNERA CON SETAS CE: GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN YORK QUESO FRESCO Y JAMÓN YORK CON ZANAHORIA	CO: LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS POLLO CON ENSALADA CE: SOPA DE VERDURAS TORTILLA DE ATÚN CON CALABAZA AL HORNO	CO: AMANIDA VARIADA CANELONES DE CARNE GRATINADOS CE: CREMA DE CALABACÍN PAN CON TOMATE CON PAVO Y QUESO
--	---	---	--	--	---	--

SEMANA 3

CO: PARRILLADA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE Y PATATA AL HORNO CE: SOPA DE PESCADO TORTILLA DE PATATAS CON BERENJENA AL HORNO	CO: MACARRONES CON SAMFAINA POLLO AL LIMÓN CON ENSALADA CE: CREMA DE VERDURAS HAMBURGUESA DE POLLO CON CEBOLLA CARAMELIZADA	CO: ENSALADA FIDEUÁ CE: COLIFLOR CON PATATA HERVIDA FILETE DE GALLO CON TOMATE AL HORNO	CO: CREMA DE LENTEJAS Y ZANAHORIA PAVO ESTOFADO CE: SOPA DE CARNE 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 SALSA DE TOMATE CE: SOPA DE POLLO POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA	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 POLLO TORTILLA DE CALABACÍN CON PAN CON TOMATE	CO: GARBANZOS CON ESPINACAS HUEVOS DUROS RELLENOS CE: CREMA DE CALABACÍN TILAPIA AL HORNO CON TOMATE GRATEN	CO: ARROZ A LA CAZUELA DE VERDURA POLLO AL HORNO CON CEBOLLA CE: JUDÍAS VERDES CON PATATA POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA	CO: VICHYSOISE CALIENTE 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 AL HORNO CON CEBOLLA Y CHAMPIÑONES CE: SOPA DE VERDURAS JAMÓN YORK Y QUESO FRESCO CON ENSALADA	CO: PARRILLADA DE VERDURAS FIDEOS A LA CAZUELA DE MARISCO CE: CREMA DE CHAMPIÑONES PAN CON TOMATE CON PAVO Y QUESO
---	--	--	---	--	--	---

DESAYUNO: CAFÉ/CACAO con LECHE DESNATADA/ZUMO (S/N azúcar)/INFUSIÓN. GALLETAS(S/N azúcar)/MAGDALENAS (S/N azúcar)/CEREALES (S/N azúcar)/PAN/BISCOTES con MARGARINA y MERMELADA (S/N azúcar)/EMBUTIDOS/QUESO/FRUTA. **MERIENDA:** GALLETAS (S/N azúcar)/MAGDALENAS (S/N azúcar)/BISCOTES/GELATINA/FRUTA. ZUMO/LECHE

POSTRE: YOGUR DESNATADO/FRUTA/MACEDONIA/FLAN (S/N azúcar)

DESNATADA/INFUSIONES

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

