

MENU 1 – DIETA BASAL

DESAYUNO

A elegir entre las siguientes cuatro opciones

Desayuno 1: Café con leche, copos de avena, yogur y fruta

Desayuno 3: Café con leche, bollería, fruta

Desayuno 2: Café con leche, pan integral con aceite y tomate natural, fruta

Desayuno 4: Café con leche, pan con mantequilla y mermelada o queso, fruta

COMIDA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1º	Gazpacho	Lentejas estofadas con verduras	Melón con jamón	Sopa de trigo y merluza	Ensalada de verduras asadas	Potaje de garbanzos con espinacas	Ensalada completa
2º	Albóndigas a la jardinera	Ragú de ternera	Arroz al horno	Calamares a la romana con ensalada	Fideuá de marisco	Croquetas caseras con tomate natural	Paella valenciana
2º Opcional	Tortilla francesa con queso fresco y arroz hervido	Merluza a la plancha con calabacín asado	Pechuga a la plancha con puré de patata	Lomo a la plancha con ensalada	Chuleta de pavo a la plancha con champiñón	Lomo a la plancha con tomate natural	Filete de ternera a la plancha con patatas vapor

Como opcional al primer plato de comida y cena, siempre habrá hervido, sopa de pasta o ensalada

CENA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1º	Porrusalda	Sopa pasta con albóndigas bacalao	Hervido valenciano	Crema de guisantes y queso fresco	Crema de champiñones	Salmorejo	Puré de verduras y legumbres
2º	Merluza en salsa con pimiento y patata al horno	Tortilla de patatas con ensalada	Mero a la plancha con alcachofas rehogadas	Pan y tomate a la catalana con jamón y huevo duro	Bacalao rebozado con ensalada	Redondo de pavo con verdura asada	Lomo relleno con verdura salteada
2º Opcional	Salmón plancha con pimiento y patata al horno	Tilapia rebozada con ensalada	Ternera la plancha con alcachofas rehogadas	Merluza al horno con patata vapor	Hígado de ternera con ensalada	Merluza a la plancha con verdura asada	Pechuga a la plancha con verdura salteada



MENU 2 – DIETA BASAL

DESAYUNO

A elegir entre las siguientes cuatro opciones

Desayuno 1: Café con leche, copos de avena, yogur y fruta

Desayuno 3: Café con leche, bollería, fruta

Desayuno 2: Café con leche, pan integral con aceite y tomate natural, fruta

Desayuno 4: Café con leche, pan con mantequilla y mermelada o queso, fruta

COMIDA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1º	Gazpacho andaluz	Lentejas estofadas	Sopa de cebada y pollo	Salmorejo	Espárragos con tomate	Alubias con verduras	Ensalada completa
2º	Carrillada al horno con patata asada	Merluza a la romana con calabacín asado	Emperador a la plancha con patatas	Berenjenas rellenas	Arroz a la milanesa	Pollo al horno con guarnición de patatas panaderas	Paella de marisco
2º Opcional	Salmón plancha con patata asada	Lomo plancha con calabacín asado	Magro en salsa con patatas	Filete de ternera con patata cocida	Hamburguesa de pollo con arroz	Pechuga a la plancha y patatas panaderas	Chuleta de pavo con zanahorias salteadas

Como opcional al primer plato de comida y cena, siempre habrá hervido, sopa de pasta o ensalada

CENA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1º	Crema de brócoli	Hervido valenciano	Puré de legumbre	Puré de zanahorias	Sopa de pescado, mejillones y quinoa	Hervido valenciano	Crema de verduras
2º	Mero a la plancha con menestra	Jamoncitos de pollo con arroz pilaf	Tortilla de jamón con queso fresco y tomate natural	Tilapia al horno con arroz pilaf	Tortilla de champiñ. con queso fresco y tomate	Croquetas de pollo con pisto	Hamburguesas de pollo con ensalada
2º Opcional	Abadejo al horno con menestra	Pechuga a la plancha con arroz pilaf	Mero a la plancha con queso y tomate natural	Lomo a la plancha con arroz pilaf	Pechuga plancha con champiño., queso fresco y tomate	Lomo a la plancha con pisto	Albóndigas a la jardinera



MENU 3 – DIETA BASAL

DESAYUNO

A elegir entre las siguientes cuatro opciones

Desayuno 1: Café con leche, copos de avena, yogur y fruta

Desayuno 3: Café con leche, bollería, fruta

Desayuno 2: Café con leche, pan integral con aceite y tomate natural, fruta

Desayuno 4: Café con leche, pan con mantequilla y mermelada o queso, fruta

COMIDA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1º	Judías verdes salteadas	Ensalada tropical	Gazpacho andaluz	Alubias a la vinagreta	Sopa de trigo, merluza y judías verdes	Lentejas estofadas	Ensalada palitos de mar
2º	Canelones de carne	Paella de pechuga ajetes y alcachofas	Magro en salsa con verduras	Albóndigas en salsa	Huevos fritos con pisto	Merluza en salsa con calabacín asado	Paella valenciana
2º Opcional	Merluza plancha con calabacín asado	Arroz caldoso con pollo	Chuletas de pavo con verduras salteadas	Salmón plancha con champiñones	Mero a la plancha con pisto	Chuletas de pavo a la plancha con calabacín asado	Pollo al horno con patata y tomate asados

Como opcional al primer plato de comida y cena, siempre habrá hervido, sopa de pasta o ensalada

CENA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1º	Crema de champiñones	Hervido valenciano	Sopa minestrone	Puré de verduras	Hervido valenciano	Sopa de ajo	Crema de legumbres
2º	Tortilla de patatas con ensalada y queso fresco	Merluza en salsa con patatas panaderas	Pechuga a la plancha con arroz pilaf	Longanizas al vino con patatas asadas	Croquetas caseras con ensalada y queso fresco	Tortilla de cebolla y atún con verduras	Merluza rebozada con menestra
2º Opcional	Lomo al horno con ensalada	Emperador a la plancha con patatas panaderas	Tilapia al horno con arroz pilaf	Lomo plancha con patatas asadas	Ternera a la plancha con ensalada	Filete de caballa con verdura salteada	Salmón a la plancha con menestra



MENU 4 – DIETA BASAL

DESAYUNO

A elegir entre las siguientes cuatro opciones	
Desayuno 1: Café con leche, copos de avena, yogur y fruta	Desayuno 3: Café con leche, bollería, fruta
Desayuno 2: Café con leche, pan integral con aceite y tomate natural, fruta	Desayuno 4: Café con leche, pan con mantequilla y mermelada o queso, fruta

COMIDA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1º	Gazpacho andaluz	Arroz caldoso de pollo y conejo	Sopa de cocido	Ensalada de verduras asadas	Lentejas estofadas	Ensalada de pasta integral	Ensaladilla rusa
2º	Croquetas caseras con arroz	Emperador plancha con patata vapor	Cocido casero	Arroz a la cubana	Rabas de calamar con calabacín y carlota salteada	Magro en salsa con verduras	Fideuà
2º Opcional	Merluza plancha con arroz	Abadejo al horno con patata vapor	Salmón a la plancha con arroz	Hamburguesa de pollo con verduras salteadas	Pechuga a la plancha con calabacín y carlota salteada	Emperador plancha con arroz	Lomo plancha con patata vapor

Como opcional al primer plato de comida y cena, siempre habrá hervido, sopa de pasta o ensalada

CENA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1º	Sopa cubierta	Puré de verduras	Crema de zanahoria	Hervido de acelgas	Crema de verduras	Hervido valenciano	Crema de champiñón
2º	Chuleta de pavo con verduras asadas	Tortilla de calabacín con tomate natural	Merluza en salsa con patata asada	Ternera a la plancha con champiñones	Bacalao rebozado con verduras salteadas	Tortilla de jamón york con queso fresco y rodajas de tomate	Albóndigas a la jardinera
2º Opcional	Redondo de pavo estofado con verduras asadas	Tortilla francesa con tomate natural	Chuleta de pavo con patata asada	Mero a la plancha con champiñones	Hígado a la plancha con verduras salteadas	Lomo a la plancha con tomate natural	Contramuslo de pollo plancha con arroz hervido



MENU 5 – DIETA BASAL

DESAYUNO

A elegir entre las siguientes cuatro opciones

Desayuno 1: Café con leche, copos de avena, yogur y fruta

Desayuno 3: Café con leche, bollería, fruta

Desayuno 2: Café con leche, pan integral con aceite y tomate natural, fruta

Desayuno 4: Café con leche, pan con mantequilla y mermelada o queso, fruta

COMIDA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1º	Potaje de trigo y judías verdes	Gazpacho andaluz	Ensalada de garbanzos con huevo duro	Arroz con acelgas	Judías blancas a la vinagreta	Lentejas estofadas	Ensalada mixta
2º	Merluza aplanada con arroz hervido	Ragut de ternera	Tilapia a la plancha con verdura salteada	Emperador con pimiento y berenjena	Pechuga a la plancha con patatas panaderas	Bacalao al horno con verduras asadas	Paella valenciana
2º Opcional	Hígado a la plancha con arroz hervido	Salmón a la plancha con patata vapor	Lomo a la plancha con verdura salteada	Empanadillas con pimiento y berenjena al horno	Hígado plancha con patatas panaderas	Chuleta de pavo a la plancha con verduras asadas	Pechuga a la plancha con calabacín asado

Como opcional al primer plato de comida y cena, siempre habrá hervido, sopa de pasta o ensalada

CENA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1º	Crema de puerro	Hervido valenciano	Crema de verduras	Sopa de pasta	Crema de champiñón	Hervido valenciano	Puré de verduras
2º	Tortilla patatas con verduras salteadas	Albóndigas bacalao con ensaladilla	Bacalao rebozado con arroz pilaf	Tortilla de calabacín con ensalada	Tilapia en salsa verde con verdura salteada	Croquetas caseras variadas con arroz pilaf	Pan y tomate catalana con jamón y huevo duro
2º Opcional	Tortilla francesa con verduras salteadas	Pechuga a la plancha con ensaladilla	Chuleta de pavo a la plancha con arroz pilaf	Sardina a la plancha con ensalada	Mero a la plancha con verdura salteadas	Salmón a la plancha con arroz pilar	Merluza al horno con patata asada



MENU 6 – DIETA BASAL

DESAYUNO

A elegir entre las siguientes cuatro opciones

Desayuno 1: Café con leche, copos de avena, yogur y fruta

Desayuno 3: Café con leche, bollería, fruta

Desayuno 2: Café con leche, pan integral con aceite y tomate natural, fruta

Desayuno 4: Café con leche, pan con mantequilla y mermelada o queso, fruta

COMIDA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1º	Potage de garbanzos y bacalao	Ensalada alemana	Hervido valenciano	Gazpacho andaluz	Ensalada de verduras asadas	Alubas estofadas	Ensalada mixta
2º	Mero a la plancha con calabacín y carlota salteada	Emperador a la plancha con arroz pilaf	Canelones de espinacas	Paella de verduras	Abadejo en salsa con guisantes sin sal	Contramuslos de pollo con patata asada	Paella de marisco
2º Opcional	Merluza en salsa con calabacín y carlota salteada	Abadejo en salsa con arroz pilaf	Pechuga a la plancha con patatas panadera	Ternera a la plancha con arroz pilaf	Salmón a la plancha con guisantes	Entremeses variados	Pechuga a la plancha con patata asada

Como opcional al primer plato de comida y cena, siempre habrá hervido, sopa de pasta o ensalada

CENA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1º	Sopa de quinoa con pollo y zanahoria	Hervido de brócoli con patata y cebolla	Puré de legumbres	Sopa de pollo con fideos	Puré de verduras	Sopa de pescado y marisco	Hervido
2º	Tortilla de espinacas con ensalada y queso fresco	Pollo estofado con patatas y tomate al horno	Merluza a la romana con judías verdes salteadas	Tortilla de patata con ensalada y queso fresco	Croquetas caseras variadas con arroz pilaf	Bacalao al horno con judías verdes rehogadas	Longanizas al vino blanco con menestra
2º Opcional	Tortilla francesa con ensalada y queso fresco	Chuleta de pavo con patatas y tomate al horno	Mero a la plancha con judías verdes salteadas	Tortilla de atún y cebolla con ensalada y queso fresco	Chuleta de pavo con arroz pilaf	Empanadillas de bonito con judías verdes rehogadas	Merluza en salsa con menestra

