

# MENU 1 – DIETA HIPOCALÓRICA

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 con verduras	Melón con jamón	Sopa de pasta	Ensalada de verduras asadas	Potaje de garbanzos con espinacas	Ensalada completa
2º	Albóndigas a la jardinera	Merluza a la plancha con calabacín asado	Arroz al horno	Lomo a la plancha con ensalada	Chuleta de pavo con champiñón	Croquetas caseras con tomate natural	Paella valenciana

**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 de pasta con albóndigas de bacalao	Hervido valenciano	Crema de guisantes y queso fresco	Crema de champiñones	Salmorejo	Puré de verduras y legumbres
2º	Salmón a la plancha con pimiento y patata al horno	Tortilla de patata y ensalada	Ternera a la plancha con alcachofas rehogadas	Merluza al horno con patata al vapor	Bacalao rebozado con ensalada	Redondo de pavo con verduras asadas	Lomo relleno con verduras salteadas



# MENU 1 – DIETA HIPOCALÓRICA

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 patatas asadas	Merluza a la romana con calabacín asado	Emperador a la plancha con patatas	Berenjenas rellenas	Arroz a la milanesa	Pechuga a la plancha con patatas panaderas	Paella de mariscos

**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 legumbres	Puré de zanahoria	Sopa de mejillones	Hervido valenciano	Crema de verduras
2º	Abadejo al horno con menestra	Pechuga de pollo a la plancha con arroz pilaf	Tortilla de jamón con queso fresco y tomate natural	Tilapia al horno con arroz pilaf	Tortilla de champiñones con queso fresco tomate natural	Lomo plancha con pisto	Hamburguesas de pollo con ensalada



# MENU 1 – DIETA HIPOCALÓRICA

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 mixta	Gazpacho	Alubias a la vinagreta	Sopa de trigo merluza y judías verdes	Lentejas estofadas	Ensalada de palitos de mar
2º	Merluza plancha con calabacín asado	Arroz caldoso con pollo	Chuletas de pavo con verduras salteadas	Albóndigas en salsa	Mero plancha con pisto	Chuletas de pavo plancha con calabacín asado	Paella valenciana

**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	Sopa de ajo	Sopa de fideos	Crema legumbres
2º	Tortilla de patata con ensalada y queso fresco	Emperador a la plancha con patatas panaderas	Tilapia al horno con arroz pilaf	Lomo a la plancha con patatas asadas	Filete de ternera a la plancha con ensalada	Tortilla de cebolla y atún	Salmón plancha con menestra



# MENU 1 – DIETA HIPOCALÓRICA

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 (sin salsa)	Ensalada mixta
2º	Merluza a la plancha con arroz	Emperador a la plancha con patata vapor	Cocido	Hamburguesa de pollo con verduras salteadas	Pechuga a la plancha con calabacín y carlota salteada	Magro en salsa con verduras	Fideúa

**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	Puré de zanahorias	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 salsas con patata asada	Mero a la plancha con champiñones	Bacalao a la plancha con verduras salteadas	Tortilla de jamón york con rodajas tomate	Contramuslo de pollo a la plancha con arroz hervido



# MENU 1 – DIETA HIPOCALÓRICA

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 a la plancha con arroz hervido	Salmón a la plancha con patata vapor	Tilapia a la plancha con verdura salteada	Emperador con pimiento y berenjena al horno	Pechuga de pollo a la plancha con patatas panaderas	Bacalao al horno con verduras asadas	Paella valenciana

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 francesa con verduras salteadas	Albóndigas de bacalao con ensaladilla	Chuletas de pavo a la plancha con arroz pilaf	Tortilla calabacín con ensalada	Tilapia en salsa con verdura salteada	Salmón a la plancha con arroz pilaf	Merluza al horno con patatas asadas



# MENU 1 – DIETA HIPOCALÓRICA

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 garbanzos y bacalao	Melón con jamón	Hervido valenciano	Gazpacho andaluz	Ensalada de verduras asadas	Alubias estofadas	Ensalada mixta
2º	Mero a la plancha con calabacín y carlota salteada	Emperador a la plancha con arroz pilaf	Pechuga a la plancha con patatas panaderas	Paella de verduras	Abadejo en salsa cn guisantes sin sal	Contramuslos de pollo con patata asada	Paella de marisco

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, pollo y verdura	Hervido de brócoli con cebolla	Puré de verduras y legumbres	Sopa de pollo con fideos	Puré de legumbres	Sopa de pescado y marisco	Hervido
2º	Tortilla de francesa con ensalada	Chuleta de pavo con patatas y tomate al horno	Mero a la plancha con judías verdes salteadas	Tortilla de patata con ensalada	Chuleta de pavo con arroz pilaf	Bacalao al horno con judías verdes rehogadas	Merluza a la plancha con menestra

