

MENU 1 – DIETA HIPOCALORIAS

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	Espinacas	Potaje de setas y garbanzos	Arroz con acelgas	Lentejas estofadas	Judías verdes salteadas	Sopa de pescado y marisco	Ensalada mixta
2º	Pechuga de pollo con arroz pilaf	Merluza a la plancha	Chuletas de pavo con brócoli	Emperador a la plancha con ensalada	Tortilla de calabacín y cebolla	Ternera a la plancha con ensalada	Fideuà

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 chirimía, calabaza y salvia	Sopa de merluza y mejillones y quinoa	Sopa de pollo y carlotas con fideos	Puré de verduras y acelgas	Sopa de pasta y pelotas de carne	Sopa de tomate calabacín y salvia	Sopa de ajo
2º	Emperador a la plancha	Tortilla de atún y cebolla	Mero a la plancha con verduras	Hamburguesa de pollo con calabacín asado	Bacalao con verduras	Tortilla francesa con guarnición	Pechuga a la plancha con calabacín asado



MENU 2 – DIETA HIPOCALORIAS

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	Guisantes con jamón	Alcachofas rehogadas	Brócoli al vapor	Ensalada variada	Hervido	Acelgas rehogadas	Ensalada de marisco sin salsa
2º	Pechuga de pollo a la plancha con calabacín asado	Tortilla de champiñones con queso y tomate	Emperador a la plancha con arroz	Paella de coliflor y bacalao	Pechuga plancha con calabacín	Ternera a la plancha con ensalada	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 coliflor	Sopa de pollo con fideos	Sopa de cebolla	Espinacas salteadas	Sopa cubierta	Crema de puerros	Sopa de estrellas
2º	Merluza plancha con guarnición verduras	Mero plancha con ensalada	Tortilla de jamón con ensalada	Hamburguesa de pollo y verduras asadas	Emperador a la plancha con judías verdes	Filete de pescado con patatas y tomate al horno	Redondo de pavo con escalivada



MENU 3 – DIETA HIPOCALORIAS

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	Alcachofas estofadas	Ensalada valenciana	Lentejas estofadas con verduras	Lentejas estofadas con verdura	Ensalada valenciana	Alubias estofadas	Ensalada variada
2º	Chuletas de pavo con ensalada y brócoli	Arroz caldoso con pollo	Hamburguesa de pollo con verduras asadas	Ternera la plancha con champiñones	Paella de pechuga, ajos tiernos y alcachofas	Bacalao a la plancha con guarnición	Arroz del senyoret

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 verduras	Hervido valenciano	Crema de verduras	Crema de calabaza	Judías verdes rehogadas	Sopa de pasta	Sopa de ajo
2º	Abadejo al horno patatas y tomate	Filete de pollo a la plancha con ensalada	Merluza a la plancha con verduras asadas	Tortilla de patatas con ensalada	Salmon a la plancha	Tortilla de calabacín con tomate	Filete de pollo con verdura rehogada



MENU 4 – DIETA HIPOCALORIAS

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	Guisantes con cebolla y jamón	Sopa de cocido	Judías verdes salteadas	Menestra de verduras	Hervido	Arroz caldoso de pollo y conejo	Ensalada mixta
2º	Mero a la plancha con ensalada	Filete de ternera con ensalada	Merluza plancha	Ternera plancha	Pechuga a la plancha con guarnición	Redondo de pavo con verduras asadas	Fideuà

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 maravilla con huevo y jamón	Hervido	Sopa castellana	Crema de coliflor con queso	Sopa de cebolla	Crema de puerros	Sopa de picadillo
2º	Tortilla de espárragos con tomate laminado	Chuleta de pavo con champiñones	Emperador a la plancha	Tortilla de patatas	Salmon plancha con ensalada	Merluza al horno con brócoli	Mero a la plancha con guarnición



MENU 5 – DIETA HIPOCALORIAS

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	Arroz con acelgas	Lentejas estofadas	Ensalada variada	Potaje de garbanzos con verduras	Puré de verduras	Brócoli al vapor	Ensalada con huevo y atun
2º	Huevos con pisto	Bacalao horno con verduras	Arroz negro	Ensalada con espárragos	Filete de ternera a la plancha con guarnición	Redondo de pavo con arroz	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	Sopa de quínoa pollo y verduras	Sopa de fideos con picadillo	Puré de verduras	Hervido de verduras	Sopa de pasta	Crema de calabaza	Sopa de menudillos
2º	Salmon a la plancha con arroz pilaf	Chuleta de pavo a la plancha con arroz pilaf	Redondo de pavo con verduras	Tortilla de cebolla	Merluza con arroz hervido y verduras	Filete de pescado a la plancha con guarnición	Tortilla de jamón york con verdura rehogada



MENU 6 – DIETA HIPOCALORIAS

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	Sopa de cebada y pollo	Coliflor con ajos salteados	Ensalada completa	Alubias estofadas	Guisado de ternera	Potaje de garbanzos	Ensalada completa
2º	Contramuslos al horno y menestra	Tortilla de cebolla	Arroz a la cubana con huevo duro	Ensalada mixta	Tortilla francesa	Ternera a la plancha con guarnición	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	Hervido	Sopa de ajo	Acelgas rehogadas	Sopa de trigo pollo y verduras	Puré de zanahoria	Sopa de fideos	Puré de verduras
2º	Redondo de pavo con guarnición	Merluza a la romana y verduras	Pechuga rebozada con escalibada	Mero a la plancha con guarnición	Emperador a la plancha con arroz pilaf	Chuleta de pavo con patas panaderas	Pechuga de pollo a la plancha con queso fresco y tomate

