

MENU 1 – DIETA BASAL

A elegir entre las siguientes cuatro opciones

DESAYUNO

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

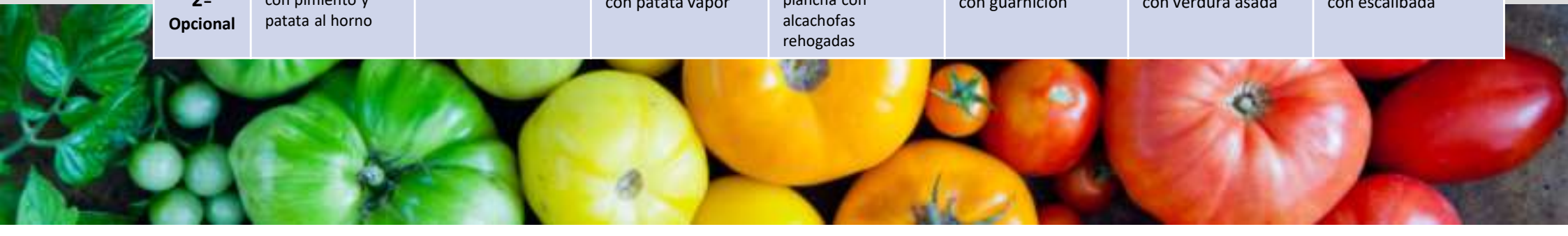
COMIDA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1º	Gazpacho	Lentejas estofadas con verduras	Sopa de trigo y merluza	Melón con jamón	Ensalada de verduras asada	Potaje de garbanzos	Ensalada completa
2º	Albóndigas a la jardinera	Ragu de ternera	Calamares a la romana c/ ensalada	Arroz al horno	Fideuà de marisco	Croquetas caseras con tomate natural	Paella valenciana
2º Opcional	Filete de ternera con guarnición	Merluza a la plancha con manzana asada	Lomo a la plancha	Pechuga a la plancha	Pechuga a la plancha con ensalada	Lomo a la plancha con ensaladilla	Filete de ternera a la plancha con patatas

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	Crema de guisantes y queso fresco	Hervido valenciano	Crema de champiñones	Sopa de pollo con fideos	Puré de verduras y legumbres
2º	Merluza en salsa con pimiento y patata al horno	Tortilla de patatas con ensalada	Pan y tomate a la catalana con jamón y huevo duro	Mero a la plancha con ensalada	Bacalao rebozado con ensalada	Redondo de pavo con verdura asada	Lomo relleno con verdura asada
2º Opcional	Salmón plancha con pimiento y patata al horno	Tilapia rebozada	Merluza al horno con patata vapor	Filete de ternera a la plancha con alcachofas rehogadas	Hígado de ternera con guarnición	Merluza a la plancha con verdura asada	Pechuga a la plancha con escalibada



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 estofadas	Ensalada completa
2º	Carrillada al horno con guarnición de patata	Merluza a la romana con ensalada	Emperador a la plancha con ensalada	Berenjenas rellenas	Arroz a la milanesa	Pollo al horno con guarnición	Paella de marisco
2º Opcional	Salmón a la plancha con ensalada	Lomo plancha con ensalada	Hamburguesa de pollo con patatas asadas	Entremeses	Hamburguesa de pollo con patatas asadas	Salmón a la plancha con patatas panaderas	Pechuga a la plancha con alcachofas 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 brocoli	Sopa de fideos con picadillo	Puré de legumbre y verdura	Puré de zanahorias	Sopa de pescado con mejillones y quinoa	Hervido valenciano	Crema de verduras
2º	Mero a la plancha con guisantes	Jamonicos de pollo al horno	Tortilla de jamón con queso fresco y tomate natural	Merluza al horno con verduras	Tortilla de champiñones c/ queso y tomate natural	Croquetas de pollo con pisto	Hamburguesas de pollo con ensalada
2º Opcional	Salmón a la plancha con menestra	Filete de ternera	Mero a la plancha con queso fresco y tomate natural	Lomo a la plancha con tomate natural	Pechuga a la plancha con queso fresco y tomate natural	Lomo a la plancha con pisto	Emperador plancha con ensalada



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	Canelones de carne	Ensalada tropical	Gazpacho andaluz	Alubias a la vinagreta	Sopa de trigo, merluza y judías verdes	Lentejas estofadas	Ensalada palitos
2º	Pollo a la plancha con calabacín asado	Paella de pechuga, ajetes y alcachofas	Cabeza de lomo al horno con verduras salteadas	Albóndigas en salsa	Huevos fritos con pisto	Merluza plancha con calabacín asado	Paella valenciana
2º Opcional	Merluza plancha con calabacín asado	Merluza romana con patata y tomates asados	Chuletas de pavo con verduras salteadas	Salmón plancha con verdura salteada	Mero a la plancha con pisto	Chuletas de pavo a la plancha con calabacín asado	Pollo al horno con patata y tomates 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	Sopa de pollo, huevo y jamón	Sopa minestrone	Puré de verduras	Sopa de ajo	Hervido valenciano	Crema de legumbres
2º	Tortilla de patatas con ensalada y queso fresco	Merluza en salsa con patatas panadera	Mero plancha con patatas vapor	Longanizas al vino con patatas	Croquetas caseras con ensalada	Tortilla de cebolla y atún con verduras salteadas	Merluza rebozada con menestra
2º Opcional	Lomo al horno con ensalada	Lomo plancha con patatas panadera	Pechuga plancha con patatas vapor	Lomo plancha con queso fresco y tomate	Ternera plancha con ensalada	Filete de caballa con verduras salteadas	Salmón a la plancha



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	Espárragos con tomate y queso fresco	Lentejas estofadas	Ensalada de pasta integral	Ensalada completa
2º	Croquetas caseras con ensalada	Emperador plancha con ensalada	Cocido casero	Arroz a la cubana	Rabas de calamar con escalibada	Magro al horno	Fideuà
2º Opcional	Merluza plancha con ensalada	Chuleta de lomo con ensalada	Salmón a la plancha con ensalada	Hamburguesa de pollo con pisto	Pechuga plancha con escalibada	Emperador plancha con cebolla frita	Entremeses variados

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 zahanoria	Sopa de ajo	Crema de verduras	Hervido	Sopa maravilla
2º	Chuleta de pavo con calabacín y carlota	Tortilla de calabacín con tomate natural	Merluza a la romana con patata asada	Mero a la plancha con champiñones	Bacalao rebozado con verduras asadas	Tortilla de jamón york con queso fresco y rodajas tomate	Albóndigas a la jardinera
2º Opcional	Pechuga a la plancha con calabacín y carlota	Salmón a la plancha con tomate natural	Chuleta de pavo con patata asada	Filete de ternera con champiñones	Hígado a la plancha con verduras salteadas	Lomo a la plancha con tomate natural	Salmón plancha con zanahoria rehogada



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	Entremeses variados
2º	Merluza rebozada con guarnición de verdura	Ragut de ternera	Merluza a la plancha con verdura salteada	Bacalao con pimiento, y berenjena al horno	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada	Pollo al horno con verduras asadas	Paella valenciana
2º Opcional	Hígado a la plancha con guarnición de verdura	Salmón a la plancha con patata vapor	Pechuga pollo plancha con verdura salteada	Empanadillas con pimiento y berenjena al horno	Hígado plancha con ensalada	Lomo a la plancha con verduras asadas	Pechuga plancha con ensalada

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	Sopa de cebada y pollo	Hervido valenciano	Sopa de menudillos	Sopa de fideos	Hervido	Puré de verduras
2º	Tortilla de patatas con ensalada	Albóndigas de bacalao con ensaladilla	Filete de pollo empanado con ensalada	Tortilla de calabacín con ensalada	Tilapia en salsa verde con verdura salteada	Croquetas caseras variadas con ensalada	Pan con jamón catalana y huevo duro
2º Opcional	Lomo plancha con ensalada	Pechuga plancha con ensaladilla	Mero plancha con ensalada	Sardina a la plancha con ensalada	Lomo a la plancha con verdura salteada	Bacalao rebozado con ensalada	Merluza al horno con patatas panadera





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							
2º							
2º Opcional							

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							
2º							
2º Opcional							

