

# 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	Gazpacho	Lentejas con verduras	Sopa de fideos	Melón con jamón	Ensalada de verduras asadas	Hervido	Ensalada mixta
2º	Albóndigas a la jardinera	Merluza plancha	Lomo a la plancha con ensalada	Pechuga a la plancha con guisantes salteados	Chuleta de pavo con champiñón	Lomo plancha 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 arroz	Crema de guisantes y queso fresco	Hervido	Crema de champiñones	Sopa de pollo con fideos	Puré de legumbres
2º	Salmón plancha con pimiento y patata al horno	Tortilla francesa y ensalada	Merluza al horno con patata al vapor	Ternera a la plancha con ensalada	Bacalao rebozado con ensalada	Redondo de pavo con verduras asadas	Pechuga a la plancha con escalibada



# 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	Gazpacho andaluz	Lentejas estofadas	Sopa de cebada y pollo	Salmorejo	Espárragos con tomate	Alubias con verduras	Ensalada completa
2º	Lomo a la plancha	Emperador plancha con ensalada	Merluza plancha con ensalada	Filete de ternera con ensalada	Arroz a la milanesa	Pollo plancha con ensalada	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	Sopa de fideos	Sopa de fideos con picadillo	Puré de legumbres y verduras	Puré de zanahoria	Sopa de mejillones y pescado	Hervido valenciano	Crema de verduras
2º	Mero a la plancha con champiñones	Jamoncitos de pollo al horno	Tortilla de jamón con tomate	Merluza al horno con verduras	Tortilla de champiñones c/ queso y tomate natural	Lomo plancha con pisto	Hamburguesa de pollo con ensalada



# 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	Judías verdes salteadas	Ensalada	Gazpacho	Alubias a la vinagreta	Sopa de trigo merluza y judías verdes	Lentejas estofadas	Ensalada valenciana
2º	Pechuga plancha con guarnición de verdura	Paella de pollo con alcachofas	Cabeza de lomo al horno con verduras salteadas	Salmón a la plancha con champiñones	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	Sopa de pollo huevo y jamón	Sopa minestrone	Puré de verduras	Sopa de ajo	Hervido valenciana	Crema de legumbres
2º	Tortilla francesa con ensalada	Lomo plancha con ensalada	Mero plancha con ensalada	Lomo plancha con ensalada	Filete de ternera con ensalada	Tortilla de cebolla y atún	Salmón plancha con champiñones



# 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	Gazpacho andaluz	Arroz caldoso de pollo y conejo	Sopa de cocido	Espárragos con tomate natural	Lentejas estofadas	Ensalada de pasta integral ( sin salsa)	Ensalada valenciana
2º	Merluza a la plancha con ensalada	Emperador plancha con ensalada	Chuleta de pavo con ensalada	Arroz a la cubana con huevo duro	Pechuga plancha con escalibada	Magro al horno	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 cubierta	Puré de verduras	Puré de zanahorias	Sopa de ajo	Crema de verduras	Hervido valenciano	Sopa maravilla
2º	Chuleta de pavo con calabacín y carlota	Tortilla de calabacín con tomate	Merluza a la romana con patata asada	Mero a la plancha con champiñones	Pescado a la plancha con verduras salteadas	Tortilla de jamón york con rodajas de tomate	Salmón a la plancha con zanahoria rehogada



# 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	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 completa
2º	Merluza a la plancha con guarnición de verdura	Salmón a la plancha con patata vapor	Merluza plancha con verdura salteada	Bacalao con pimiento y berenjena al horno	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada	Pollo al horno con verduras	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	Sopa de cebada y pollo	Hervido valenciano	Sopa de menudillos	Sopa de fideos	Hervido	Puré de verduras
2º	Tortilla francesa con ensalada	Pechuga a la plancha con ensalada	Chuleta de pavo con ensalada	Tortilla de calabacín con ensalada	Tilapia en salsa verde con verdura salteada	Bacalao rebozado con ensalada	Merluza al horno con patatas panadera

