

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	Patatas guisadas con ternera	Potaje de setas y garbanzos	Arroz con acelgas	Lentejas estofadas	Sopa de trigo y judías verdes	Sopa de pescado y marisco	Ensalada mixta
2º	Croquetas de pollo y ensalada	Pollo al horno con patatas	Manitas de cerdo con patatas asadas	Merluza a la marinera	Tortilla de calabacín y cebolla	Carrillada de ternera con patatas	Fideuà
2º Opcional	Mero con ensalada	Hígado de ternera a la plancha	Chuletas de pavo a la plancha	Emperador a la plancha	Chuleta de pavo	Ternera a la plancha con ensalada	Lomo a la plancha

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	Sopa de pollo y carlotas con fideos	Sopa de pasta y pelotas de carne	Sopa de tomate calabacín y queso	Sopa de ajo
2º	Bacalao al horno	Tortilla de atún y cebolla	Filete de pescado a la romana y verdura	Hamburguesa y patatas panaderas	Bacalao rebozado	Sándwich mixto plancha y ensalada	Pechuga rebozada con calabacín asado
2º Opcional	Pechuga plancha con tomate	Salmon a la plancha y verdura	Mero a la plancha con verduras	Redondo de pavo estofado	Emperador a la plancha con tomate	Pechuga plancha con guarnición	Croquetas con guarnición



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	Macarrones a la boloñesa	Sopa de cebada y pollo	Sopa de cocido	Ensalada variada	Callos con garbanzos	Marmitako de bonito	Coktel de mariscos
2º	Pollo al horno con guarnición	Huevos fritos con patatas	Cocido	Paella de coliflor y bacalao	Pechuga plancha con arroz pilaf	Entremeses	Paella valenciana
2º Opcional	Chuleta de lomo	Pechuga a la plancha	Emperador a la plancha y ensalada	Muslitos de pollo con verduras	Chuleta de cerdo a la plancha	Ternera a la plancha	Entremeses con queso fresco

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	Sémola con pollo	Sopa cubierta	Crema de puerros	Sopa de estrellas
2º	Bacalao rebozado y judías verdes	Merluza en salsa con brócoli	Tortilla de jamón con ensalada	Hamburguesa de pollo y verduras	Filete de pescado rebozado y judías	Croquetas de pollo caseras con verduras	Longanizas al vino y patatas panaderas
2º Opcional	Merluza plancha y ensalada	Mero a la plancha con ensalada	Pechuga a la plancha y ensalada	Croquetas de bacalao	Emperador a la plancha y judías	Pescado con patas y tomate al horno	Redondo de pavo al horno



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	Macarrones con verduras	Arroz caldoso con pollo	Lentejas estofadas con verduras	Guisado de ternera	Ensalada mixta	Alubias estofadas	Ensalada valenciana
2º	Chuletas de pavo con ensalada	Huevos con pisto	Berenjena rellena	Pollo al horno con guarnición	Paella de pechuga, ajos tiernos y alcachofas	Entremeses	Arroz del senyoret
2º Opcional	Lomo a la plancha con verduras	Sardinas a la plancha	Hígado de ternera con guarnición	Ternera a la plancha	Emperador a la plancha guarnición	Merluza en salsa con puré de patatas	Lomo a la plancha con guarnición

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 y jamón	Hervido valenciano	Crema de verduras	Crema de calabaza	Sopa de fideos con pollo	Sopa de pasta	Sopa de ajo
2º	Abadejo al horno patatas y tomate	Croquetas de pollo con ensaladilla rusa	Merluza romana y verduras cocidas	Tortilla de patatas con ensalada	Bacalao rebozado con tomate	Tortilla de calabacín con patatas al vapor	Filete de pollo con verdura rehogada
2º Opcional	Pescado plancha y ensalada	Pechuga a la plancha	Mero a la plancha y verduras cocidas	Pechuga de pollo con patatas	Merluza a la plancha con guarnición	Filete de ternera a la plancha con tomate	Queso fresco con jamón de york



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	Canelones atún	Sopa de cocido	Gazpacho manchego	Ensalada variada	Potaje de alubias y trigo	Arroz caldoso de pollo y conejo	Fideuà
2º	Calamares encebollados	Cocido	Magro en salsa con verduras salteadas	Arroz al horno	Croqueta espinacas con queso y ensalada	Redondo de pavo con verduras asadas	Rabas empanadas
2º Opcional	Mero plancha con ensalada	Filete de ternera con ensalada	Pechuga plancha con verdura hervida	Ternera plancha y guarnición	Pechuga plancha con guarnición	Hamburguesa con guarnición	Filete de ternera con guarnición

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 de ajo	Crema de coliflor con queso	Sopa de cebolla	Crema de puerros	Sopa de picadillo
2º	Tortilla espárragos queso y tomate	Emperador plancha con verduras asadas	Tilapia romana con patatas asadas	Tortilla de patatas	Bacalao rebozado con judías	Merluza romana con patatas y tomate	Pan catalana con jamón serrano y queso
2º Opcional	Salmon con tomate laminado	Chuleta de pavo con verduras asadas	Emperador con verduras asadas	Hígado de ternera con guarnición	Salmon plancha	Mero plancha con ensalada	Mero con verduras y 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	Arroz con acelgas	Lentejas estofadas con verduras	Ensalada mixta con espárragos	Potaje de garbanzos	Canelones de espinacas	Guisado de cordero con patatas	Ensalada variada
2º	Huevos con pisto	Bacalao horno con verduras salteadas	Arroz negro	Entremeses	Contramuslos estofados	Pechuga a la plancha con arroz y verduras	Paella valenciana
2º Opcional	Hígado de ternera a la plancha	Filete de merluza a la plancha	Chuleta de lomo a la plancha	Chuletas de pavo plancha y guarnición	Filete de ternera a la plancha	Emperador plancha con guarnición	Ternera a la plancha

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	Puré de verduras	Hervido	Sopa de pasta	Crema de calabaza	Sopa de menudillos
2º	Merluza romana con verduras	Chuleta de pavo, verduras y queso	Albóndigas de carne jardinera	Tortilla de cebolla con guarnición	Croquetas de bacalao y ensalada	Tilapia rebozada y verduras	Tortilla de patatas con ensalada
2º Opcional	Salmon a la plancha	Entremeses	Redondo de pavo con verduras	Magro en salsa	Merluza a la plancha	Bacalao al horno	Queso fresco con tomate



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	Sopa de cebada pollo y verduras	Macarrones con carne picada	Ensalada completa	Alubias estofadas	Guisado de ternera con patatas	Potaje de garbanzos	Ensalada completa
2º	Contramuslos al horno y menestra	Tortilla de cebolla con ensalada	Arroz a la cubana con huevo frito	Carrillada al horno con patata hervida	Tortilla campesina con tomate	Albóndigas de bacalao y ensalada	Paella valenciana
2º Opcional	Filete de ternera empanada	Lomo a la plancha con guarnición	Pechuga a la plancha con pisto	Jamón cocido queso y tomate	Bacalao frito	Ternera plancha con ensalada	Mero a la 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	Hervido	Sopa de ajo	Acelgas rehogadas con patatas	Sopa de trigo pollo y verduras	Puré de zanahoria	Sopa de pollo con fideos	Puré de verduras
2º	Redondo de pavo y verdura al horno	Merluza a la romana y patatas	Pechuga rebozada con escalibada	Bacalao al horno, escalibada y patata	Filete de pescado rebozado con pisto	Chuleta de pavo con patas panaderas	Pechuga rebozada con queso y tomate
2º Opcional	Chuletas de pavo plancha y ensalada	Filete de pescado con guarnición	Salmon a la plancha con guarnición	Mero a la plancha con verdura	Emperador a la plancha con pisto	Empanadillas de atún	Entremeses variados

