

DIETA BÁSICA

PRIMERA SEMANA

- DEL 1 AL 3 DE ENERO
- DEL 1 AL 7 DE FEBRERO
- DEL 1 AL 7 DE MARZO
- DEL 1 AL 4 DE ABRIL

LUNES

COMIDA

Crema de garbanzos

Tiras de pollo salteado con verduras y puré de patatas

Fruta temporada

CENA

Crema horetalana

Empanadillas de atún con calabacín salteado con tomillo

Yogur sabores

MARTES

COMIDA

Macarrones boloñesa

Merluza al horno con cebolla pochada

Bizcocho casero

CENA

Sopa de aver

Revuelto de jamón york con brócoli

Fruta temporada

MIÉRCOLES

COMIDA

Crema de verduras

Albóndigas en salsa con zanahoria salteada con orégano

Arroz con leche edulcorado

CENA

Crema de verduras

Tilapia en salsa ligera con patatas al horno

Yogur sabores

JUEVES

COMIDA

Espirales salteadas con verduras

Huevos fritos con patatas fritas

Fruta temporada

CENA

Pa amb oli de atún

Jamón york

Fruta temporad

VIERNES

COMIDA

Crema de lentejas

Pollo al chilindrón con arroz blanco

Fruta temporada

CENA

Crema de zanahoria

Albóndigas de pescado encebolladas con champiñones salteados

Yogur sabores

SÁBADO

COMIDA

Hamburguesa mixta completa con patatas fritas

Fruta temporada

CENA

Sopa de fideos

Contramuslo de pollo asado con manzana asada

Yogur natural

DOMINGO

COMIDA

Arroz brut

Palometa en adobo con pimientos y cebolla

Pudding casero edulcorado

CENA

Sandwich de pollo, calabacín, tomate y salsa suave de pesto con patatas fritas

Fruta temporada



DIETA BÁSICA

SEGUNDA SEMANA

- DEL 4 AL 10 DE ENERO
- DEL 8 AL 14 DE FEBRERO
- DEL 8 AL 14 DE MARZO
- DEL 5 AL 11 DE ABRIL

LUNES

COMIDA

Crema de legumbres

Salchichas al horno con juliana de verduritas con arroz

Fruta temporada

CENA

Sopa minestrone

Albóndigas de pescado con tomate con calabaza asada en dados

Yogur sabores

MARTES

COMIDA

Patatas con chorizo

San Jacobo con pisto

Cuajada casera con miel

CENA

Crema de zanahoria

Contramuslo de pollo asado con patatas dado con cebolla

Fruta temporada

MIÉRCOLES

COMIDA

Espaguetis a la carbonara

Abadejo a la menorquina con patata panadera con hierbas

Fruta temporada

CENA

Sopa de picadillo

Revuelto de jamón york con tomate asado

Yogur sabores

JUEVES

COMIDA

Sopa de bullit

Bullit

Yogur sabores

CENA

Pa amb oli mixto

Fruta temporada

VIERNES

COMIDA

Tempura de verduras

Canelones gratinados

Flan casero edulcorado

CENA

Menestra de verdura rehogada

Salchichas de ave al vino con puré de patata

Fruta temporada

SÁBADO

COMIDA

Crema de lentejas

Pizza jamón y queso

Fruta temporada

CENA

Sopa juliana

Tortilla de patata con cebolla y tomate rodaja

Yogur natural

DOMINGO

COMIDA

Paella

Albóndigas en salsa española con verduritas

Tarta de queso

CENA

Crema de champiñones

Combinado de tortilla francesa, rollitos de york con patatas fritas y ensaladilla rusa

Fruta temporada



DIETA BÁSICA

TERCERA SEMANA

- DEL 11 AL 17 DE ENERO
- DEL 15 AL 21 DE FEBRERO
- DEL 15 AL 21 DE MARZO
- DEL 12 AL 18 DE ABRIL

LUNES

COMIDA

Crema de alubias

Redondo de pavo con puré de manzana

Fruta temporada

CENA

Crema de calabaza

Sándwich mixto con patatas fritas

Yogur sabores

MARTES

COMIDA

Arroz blanco con tomate

Magro a la mostaza con zanahoria rodaja

Yogur sabores

CENA

Sopa de estrellas

Albóndigas de pescado jardinera

Fruta temporada

MIÉRCOLES

COMIDA

Crema de lentejas

Tortilla de calabacín casera con tomate con orégano

Natillas caseras edulcoradas

CENA

Coliflor y brócoli rehogados

Hamburguesa a la plancha con patatas fritas

Fruta temporada

JUEVES

COMIDA

Tallarines con salsa de queso

Jamoncitos de pollo asado con tumbet

Fruta temporada

CENA

Pa amb oli de butifarrón y queso fresco

Yogur natural

VIERNES

COMIDA

Crema de garbanzos

Merluza en salsa ligera con zanahoria baby

Bizcocho casero

CENA

Sopa minestrone

Huevos aurora con verduritas

Fruta temporada

SÁBADO

COMIDA

Sopa maravilla

Nuggets de pollo con patatas fritas

Fruta temporada

CENA

Crema de verduras

Fogonero al horno con tomate al horno

Yogur natural

DOMINGO

COMIDA

Arroz con verduras

Lomo en salsa española

Mousse de chocolate

CENA

Judias verdes rehogadas

Tortilla de patatas con cebolla y calabacín salteado con orégano

Fruta temporada



DIETA BÁSICA

CUARTA SEMANA

- DEL 18 AL 24 DE ENERO
- DEL 22 AL 28 DE FEBRERO
- DEL 22 AL 28 DE MARZO
- DEL 19 AL 25 DE ABRIL

LUNES

COMIDA

Crema de lentejas

Rotí de pavo con calabacín
salteado con orégano

Fruta temporada

CENA

Crema de verduras

Hojaldre de jamón y queso

Yogur sabores

MARTES

COMIDA

Arroz blanco a la cubana

Salchichas de ave

Yogur sabores

CENA

Sopa de lluvia

Cabeza de lomo al horno con dados de
calabaza salteados con orégano

Fruta temporada

MIÉRCOLES

COMIDA

Sopa de bullit

Bullit

Bizcocho casero

CENA

Arroz con verduras

Croquetas de jamón con tomate asado

Fruta temporada

JUEVES

COMIDA

Macarrones boloñesa

JPalometa en adobo con
panaché de verduras

uajada casera con miel

CENA

Pa amb oli mixto

Fruta temporada

VIERNES

COMIDA

Conrtramuslo de pollo
plancha con arroz con
champiñones

Fruta temporada

CENA

Sopa piñonet

Fogonero provenzal con patatas al
vapor

Yogur sabores

SÁBADO

COMIDA

Patatas a la riojana

Jamoncitos de pollo
encebollados con calabacín
asado

Yogur sabores

CENA

Crema champiñones

Tortilla de patata y cebolla
casera con brócoli

Fruta temporada

DOMINGO

COMIDA

Paella

Pizza jamón y queso

Porción de tarta

CENA

Perrito caliente con patatas fritas

Fruta temporada



DIETA BÁSICA

QUINTA SEMANA

- DEL 25 AL 31 DE ENERO
- DEL 29 AL 31 DE MARZO
- DEL 26 AL 30 DE ABRIL

LUNES

COMIDA

Crema de lentejas

Abajadejo en salsa con panaché de verduras

Fruta temporada

CENA

Sopa de estrellas

Sandwich de pollo, calabacín, tomate y salsa suave de pesto

Yogur sabores

MARTES

COMIDA

Patatas guisadas con verduras

Magro de cerdo a la riojana con calabaza asada en dados

CENA

Crema de puerros

Contramuslo de pollo plancha con patatas fritas

Fruta temporada

MIÉRCOLES

COMIDA

spirales napolitana

Merluza al limón con juliana de verduritas con arroz

Fruta temporada

CENA

Sopa de la abuela

Tortilla de patata y cebolla con ensalada de tomate

Yogur sabores

JUEVES

COMIDA

Crema de garbanzos

Albóndigas de ternera en salsa con patatas al vapor

Arroz con leche edulcorado

CENA

Pan con sobrasada

Queso fresco

Fruta temporada

VIERNES

COMIDA

Coliflor y brócoli gratinados

Pollo al chilindrón

Fruta temporada

CENA

Crema de calabacín

Rabas de calamar empanadas con limón con panaché de verduras

Yogur sabores

SÁBADO

COMIDA

Hamburguesa mixta completa con patatas fritas

Yogur natural

CENA

Sopa de fideos

Revuelto de jamón york y champiñones salteados

Fruta temporada

DOMINGO

COMIDA

Coca de verduras

Ragout de ternera con pimientos y cebolla

Pudding casero edulcorado

CENA

Arroz blanco con tomate

Merluza a la plancha con calabaza asada en dados

Fruta temporada

