

MENÚ HIPO CALÓRICO

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 brócoli

Fruta de temporada

CENA

Crema hortelana

Bacalao al horno y calabacín salteado
con tomillo

Yogur desnatado sabores

MARTES

COMIDA

Macarrones boloñesa

Merluza al horno y cebolla
pochada

Yogur desnatado sabores

CENA

Sopa de ave

Tortilla francesa y brócoli

Fruta temporada

MIÉRCOLES

COMIDA

Crema de verduras

Albóndigas de ternera y
champiñones salteados

Arroz con leche edulcorado

CENA

Crema de verduras

Tilapia en salsa ligera y patatas al horno

Yogur desnatado sabores

JUEVES

COMIDA

Espirales salteadas con
verduras

Huevos duros y patatas al
vapor

Fruta temporada

CENA

Pa amb oli de atún

Tomate grillé

Fruta temporada

VIERNES

COMIDA

Crema de lentejas

Pollo asado y tomate asado

Fruta temporada

CENA

Crema de zanahoria

Albóndigas de pescado
encebolladas y champiñones
salteados

Yogur desnatado sabores

SÁBADO

COMIDA

Hamburguesa mixta completa

Ensalada

Fruta temporada

CENA

Sopa de fideos

Contramuslo pollo asado y manzana
asada

Yogur desnatado sabores

DOMINGO

COMIDA

Arroz blanco con tomate

Palometa al horno con
pimientos y cebolla

Pudding casero edulcorado

CENA

Sandwich de pollo, calabacín, tomate y
salsa suave de pesto (Integral)

Patatas asadas

Fruta temporada

- Todas las comidas se acompañan con un panecillo 45gr. integral



MENÚ HIPO CALÓRICO

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 y juliana de verduritas con arroz

Fruta de temporada

CENA

Sopa minestrone

Albóndigas de pescado con tomate y calabaza asada en dados

Yogur desnatado sabores

MARTES

COMIDA

Patatas guisadas con verduras

Tortilla francesa y pisto

Yogur desnatado sabores

CENA

Crema de zanahoria

Contramuslo pollo asado y ensalada

Fruta temporada

MIÉRCOLES

COMIDA

Espaguetis con tomate

Abadejo a la plancha y verduritas

Fruta temporada

CENA

Sopa de picadillo

Tortilla francesa y tomate asado

Yogur desnatado sabores

JUEVES

COMIDA

Sopa de bullit

Bullit de pollo

Yogur desnatado sabores

CENA

Pa amb oli mixto

Fruta temporada

VIERNES

COMIDA

Tempura de verduras

Magro a la plancha y tomate asado

Flan casero edulcorado

CENA

Menestra de verduras rehogada

Salchichas de ave a la plancha y calabacín asado

Fruta temporada

SÁBADO

COMIDA

Crema de lentejas

Pizza jamón y queso

Fruta temporada

CENA

Sopa juliana

Tortilla francesa y tomate rodaja

Yogur desnatado sabores

DOMINGO

COMIDA

Paella de verduras

Albóndigas de ternera en salsa y verduritas

Yogur desnatado sabores

CENA

Crema de champiñones

Huevos duros y ensaladilla vapor

Fruta temporada

- Todas las comidas se acompañan con un panecillo 45gr. integral

MENÚ HIPO CALÓRICO

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 y puré de manzana

Fruta de temporada

CENA

Crema de calabaza

Sandwich mixto y ensalada

Yogur desnatado sabores

MARTES

COMIDA

Arroz blanco con tomate

Magro a la plancha y zanahoria rodaja

Yogur desnatado sabores

CENA

Sopa de estrellas

Albóndigas de pescado jardinera

Fruta temporada

MIÉRCOLES

COMIDA

Crema de lentejas

Tortilla de calabacín casera y tomate con orégano

Natillas caseras edulcoradas

CENA

Coliflor y brócoli rehogado

Hamburguesa a la plancha y judías verdes rehogadas

Fruta temporada

JUEVES

COMIDA

Tallarines con puerro y cebolla

Jamoncitos de pollo asado y tumbet

Fruta temporada

CENA

Pa amb oli de york

Queso fresco

Yogur desnatado sabores

VIERNES

COMIDA

Crema de garbanzos

Merluza al horno y zanahoria baby

Bizcocho casero s/azúcar

CENA

Sopa minestrone

Huevos duros y verduritas

Fruta temporada

SÁBADO

COMIDA

Sopa maravilla

Filete de pollo a la plancha y calabacín parrilla

Fruta temporada

CENA

Crema de verduras

Fogonero al horno y tomate al horno

Yogur desnatado sabores

DOMINGO

COMIDA

Arroz con verduras

Lomo en salsa española

Yogur desnatado sabores

CENA

Judías verdes rehogadas

Tortilla francesa y calabacín salteado con orégano

Fruta temporada

- Todas las comidas se acompañan con un panecillo 45gr. Integral

MENÚ HIPO CALÓRICO

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 y calabacín
salteado con orégano

Fruta de temporada

CENA

Crema de verduras

Jamón york y queso fresco

Yogur desnatado sabores

MARTES

COMIDA

Arroz con zanahoria, calabaza y
calabacín

Salchichas de ave y huevo duro

Yogur desnatado sabores

CENA

Sopa de lluvia

Cabeza de lomo al horno y dados de
calabaza salteada con orégano

Fruta temporada

MIÉRCOLES

COMIDA

Sopa de bullit

Bullit de pollo

Bizcocho casero s/azúcar

CENA

Arroz con verduras

Tortilla francesa y tomate asado

Fruta temporada

JUEVES

COMIDA

Macarrones con calabacín

Palometa al horno y panaché
de verduras

Yogur desnatado sabores

CENA

Pa amb oli mixto

Fruta temporada

VIERNES

COMIDA

Crema de legumbres

Rotí de pavo con salsa de
champiñones

Fruta temporada

CENA

Sopa piñonet

Fogonero a la plancha y patatas al
vapor

Yogur desnatado sabores

SÁBADO

COMIDA

Patatas guisadas con verduras

Jamoncitos de pollo asados y
calabacín asado

Yogur desnatado sabores

CENA

Crema de champiñones

Tortilla francesa y brócoli

Fruta temporada

DOMINGO

COMIDA

Paella de verduras

Pizza jamón y queso

Yogur desnatado sabores

CENA

Perrito caliente

Ensalada

Fruta temporada

- Todas las comidas se acompañan con un panecillo

MENÚ HIPO CALÓRICO

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

Abadejo al horno y panaché de verduras

Fruta de temporada

CENA

Sopa de estrellas

Sandwich de pollo, calabacín, tomate y salsa suave de pesto (integral)

Yogur desnatado sabores

MARTES

COMIDA

Patatas guisadas con verduras

Magro a la plancha y calabaza asada en dados

Yogur desnatado sabores

CENA

Crema de puerros

Contramuslo de pollo plancha y ensalada

Fruta temporada

MIÉRCOLES

COMIDA

Espirales salteados con zanahoria y calabacín

Merluza al limón y juliana de verduritas con arroz

Fruta temporada

CENA

Sopa de la abuela

Tortilla francesa y ensalada de tomate

Yogur desnatado sabores

JUEVES

COMIDA

Crema de garbanzos

Albóndigas con zanahoria y patatas al vapor

Arroz con leche edulcorado

CENA

Pa amb oli de york

Queso fresco

Fruta temporada

VIERNES

COMIDA

Coliflor y brócoli gratinado

Filete de pollo a la plancha y cebolla asada

Fruta temporada

CENA

Crema de calabacín

Fogonero a la plancha y panaché de verduras

Yogur desnatado sabores

SÁBADO

COMIDA

Hamburguesamixta completa

Ensalada

Yogur desnatado sabores

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 con verduras

Merluza a la plancha y calabaza asada en dados

Fruta temporada

- Todas las comidas se acompañan con un panecillo 45gr. Integral