

MENÚ HIPO CALÓRICO

PRIMERA SEMANA

- DEL 25 AL 31 DE OCTUBRE
- DEL 29 DE NOVIEMBRE AL 5 DE DICIEMBRE
- DEL 3 AL 9 DE ENERO
- DEL 7 AL 13 DE FEBRERO
- DEL 14 AL 20 DE MARZO
- DEL 18 AL 24 DE ABRIL

LUNES

COMIDA

Crema de garbanzos

Tiras de pollo salteado con verduras y brócoli

Fruta de temporada

CENA

Crema hortelana

Jamón york a la plancha y Verduritas

Yogur desnatado sabores

MARTES

COMIDA

Macarrones salteados con york

Merluza al horno y cebolla pochada

Yogur desnatado sabores

CENA

Sopa de ave

Revuelto de jamón york y Brócoli

Fruta temporada

MIÉRCOLES

COMIDA

Crema de verduras

Huevos a la plancha y Ensalada

Arroz con leche edulcorado

CENA

Crema de verduras

Tilapia en salsa ligera y Tomate asado

Yogur desnatado sabores

- Todas las comidas se acompañan con un panecillo integral

JUEVES

COMIDA

Espirales salteadas con verduras

Albóndigas con zanahoria

Fruta temporada

CENA

Pa amb oli de atún

Tomate grillé

Fruta temporada

VIERNES

COMIDA

Crema de lentejas

Pollo asado y Tomate rodaja

Fruta temporada

CENA

Crema de zanahoria

Albondigas de merluza y pota encebolladas con Calabacín salteado con orégano

Yogur desnatado sabores

SÁBADO

COMIDA

Hamburguesa mixta completa

Ensalada

Fruta temporada

CENA

Sopa de fideos

Contramuslo pollo asado y Manzana asada

Yogur natural

DOMINGO

COMIDA

Arroz con verduras

Palometa al horno con Pimientos y cebolla

pudding casero edulcorado

CENA

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

Ensalada

Fruta temporada



MENÚ HIPO CALÓRICO

SEGUNDA SEMANA

- DEL 1 AL 7 DE NOVIEMBRE
- DEL 6 AL 12 DE DICIEMBRE
- DEL 10 AL 16 DE ENERO
- DEL 14 AL 20 DE FEBRERO
- DEL 21 AL 27 DE MARZO
- DEL 25 DE ABRIL AL 1 DE MAYO

JUEVES

COMIDA

Sopa de bullit
Bullit de pollo
Yogur desnatado sabores

CENA

Pa amb oli mixto
Fruta temporada

VIERNES

COMIDA

Verduras a la parrilla
Magro a la plancha y
Patatas asadas
Flan casero edulcorado

CENA

Menestra de verduras rehogada
Salchichas de ave a la plancha y
puré de patata
Fruta temporada

SÁBADO

COMIDA

Crema de lentejas
Jamón york y queso fresco con
Ensalada
Fruta temporada

CENA

Sopa juliana
Tortilla francesa y
Tomate rodaja
Yogur natural

DOMINGO

COMIDA

Paella de verduras
Albóndigas en salsa española
y Verduritas
Yogur desnatado sabores

CENA

Crema de champiñones
Tortilla de atún
y ensalada
Fruta temporada



LUNES

COMIDA

Crema de legumbres
Salchichas al horno con
Verduritas
Fruta de temporada

CENA

Sopa minestrone
Albóndigas de merluza y pota con
tomate y Calabaza asada en dados
Yogur desnatado sabores

MARTES

COMIDA

Patatas guisadas con verduras
Jamón york y queso fresco con
Calabacín salteado con tomillo
Cuajada casera

CENA

Crema de zanahoria
Contramuslo pollo asado y ensalada
Fruta temporada

MIÉRCOLES

COMIDA

Espaguetis cocidos con jamón
york
Abadejo a la plancha y
verduritas
Fruta temporada

CENA

Sopa de ave
Revuelto de jamón york y Tomate asado
Yogur desnatado sabores

- Todas las comidas se acompañan con un panecillo integral

MENÚ HIPO CALÓRICO

TERCERA SEMANA

- DEL 8 AL 14 DE NOVIEMBRE
- DEL 13 AL 19 DE DICIEMBRE
- DEL 17 AL 23 DE ENERO
- DEL 21 AL 27 DE FEBRERO
- DEL 28 DE MARZO AL 3 DE ABRIL

LUNES

COMIDA

Crema de alubias
Redondo de pavo con puré de manzana
Fruta de temporada

CENA

Crema de calabaza
Jamón york y queso fresco y Ensalada
Yogur desnatado sabores

MARTES

COMIDA

Arroz blanco con tomate
Magro a la plancha y guarnición
Yogur desnatado sabores

CENA

Sopa de estrellas
Albóndigas de merluza y pota jardinera
Fruta temporada

MIÉRCOLES

COMIDA

Crema de lentejas
Tortilla de calabacín casera y Tomate con orégano
Natillas caseras edulcoradas

CENA

Verduras a la parrilla
Hamburguesa a la plancha y Judías verdes rehogadas
Fruta temporada

- Todas las comidas se acompañan con un panecillo integral

JUEVES

COMIDA

Tallarines con puerro y cebolla
Jamoncitos de pollo asado sin piel y parrillada de verduras
Fruta temporada

CENA

Pa amb oli de york y queso fresco
Yogur natural

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
Abadejo al horno y Cebolla pochada
Yogur natural

DOMINGO

COMIDA

Arroz con verduras
Lomo en salsa española
Yogur desnatado sabores

CENA

Champiñones salteados
Tortilla de patata con cebolla y Calabacín salteado con orégano
Fruta temporada

MENÚ HIPO CALÓRICA

CUARTA SEMANA

- DEL 15 AL 21 DE NOVIEMBRE
- DEL 20 AL 26 DE DICIEMBRE
- DEL 24 AL 30 DE ENERO
- DEL 28 DE FEBRERO AL 2 DE MARZO
- DEL 4 AL 10 DE ABRIL

LUNES

COMIDA

Crema de lentejas

Rotí de pavo y calabacín salteado con orégano

Fruta temporada

CENA

Crema de verduras

Jamón york y queso fresco con ensalada

Yogur desnatado sabores

MARTES

COMIDA

Arroz blanco con tomate

Salchichas de ave

Yogur desnatado sabores

CENA

Sopa de lluvia

Cabezada de lomo al horno con Dados de calabaza salteada con orégano

Fruta temporada

MIÉRCOLES

COMIDA

Sopa de bullit

Bullit de pollo

Bizcocho casero s/azúcar

CENA

Arroz con verduras

Jamón york a la plancha y tomate asado

Fruta temporada

JUEVES

COMIDA

Macarrones con calabacín

Merluza al horno y Panaché de verduras

Yogur desnatado sabores

CENA

Pa amb oli mixto

Fruta temporada

VIERNES

COMIDA

Contramuslo de pollo plancha

Arroz con champiñones

Fruta temporada

CENA

Sopa piñonet

Fogonero a la plancha y ensalada

Yogur desnatado sabores

SÁBADO

COMIDA

Patatas guisadas con verduras

Estofado de ternera

Yogur desnatado sabores

CENA

Crema de champiñones

Tortilla francesa y brócoli

Fruta temporada

DOMINGO

COMIDA

Ensalada mixta

Paella

Yogur desnatado sabores

CENA

Perrito caliente

Ensalada

Fruta temporada

- Todas las comidas se acompañan con un panecillo integral

MENÚ BAJO COLESTEROL

QUINTA SEMANA

- DEL 8 AL 24 DE OCTUBRE
- DEL 22 AL 28 DE NOVIEMBRE
- DEL 27 DE DICIEMBRE AL 2 DE ENERO
- DEL 31 DE ENERO AL 6 DE FEBRERO
- DEL 7 AL 13 DE MARZO
- DEL 11 AL 17 DE ABRIL

LUNES

COMIDA

Crema de lentejas

Abadejo al horno y Panaché de verduras

Fruta de temporada

CENA

Sopa de estrellas

Filete de pollo a la plancha y Calabacín y tomate asado

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 Puré de zanahoria

Fruta temporada

MIÉRCOLES

COMIDA

Espirales salteados con zanahoria y calabacín

Merluza al limón y Verduritas

Fruta temporada

CENA

Sopa de la abuela

Tortilla francesa y Ensalada de tomate

Yogur desnatado sabores

- Todas las comidas se acompañan con un panecillo integral

JUEVES

COMIDA

Crema de garbanzos

Albóndigas con zanahoria

Arroz con leche edulcorado

CENA

Pa amb oli de york

Queso fresco

Fruta temporada

VIERNES

COMIDA

Coliflor rehogada

Pollo asado a la naranja y Arroz blanco

Fruta temporada

CENA

Crema de calabacín

Calamares a la plancha y Verduritas

Yogur desnatado sabores

SÁBADO

COMIDA

Hamburguesa mixta 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 a la jardinera y Pimientos y cebolla

Pudding casero edulcorado

CENA

Ensalada mixta

Merluza a la plancha y Patatas al vapor

Fruta temporada