

# DIETA BÁSICA

## PRIMERA SEMANA

- DEL 23 AL 29 DE MAYO
- DEL 27 DE JUNIO AL 3 DE JULIO
- DEL 1 AL 7 DE AGOSTO
- DEL 5 AL 11 DE SEPTIEMBRE
- DEL 10 AL 16 DE OCTUBRE

### LUNES

#### COMIDA

Crema fría de calabaza y zanahorias asadas

Canelones gratinados

Helado

#### CENA

Puré de patata

Redondo de pavo a la jardinera y champiñones salteados

Fruta temporalada

### MARTES

#### COMIDA

Arroz con verduras

Merluza al limón y cebolla pochada

Fruta temporalada

#### CENA

Sopa de la abuela

Croquetas de pollo y tomate asado con pan rallado

Yogur sabores

### MIÉRCOLES

#### COMIDA

Ensaladilla rusa con atún

Albóndigas en salsa y verduritas

Tarta de queso

#### CENA

Trampó

Filete de pollo encebollado y puerros salteados con orégano

Fruta temporalada

### JUEVES

#### COMIDA

Crema de champiñones

Tortilla francesa y brócoli

Yogur sabores

#### CENA

Pan con atún

Jamón york

Fruta temporalada

### VIERNES

#### COMIDA

Trampó de garbanzos

Filete de pollo al horno y zanahoria baby

Fruta temporalada

#### CENA

Arroz tres delicias

Merluza al horno y cebolla caramelizada

Yogur sabores

### SÁBADO

#### COMIDA

Hamburguesa mixta completa

Patatas fritas

Helado

#### CENA

Champiñones salteados

Revuelto de judías verdes con jamón

Fruta temporalada

### DOMINGO

#### COMIDA

Paella mixta

Pimientos verdes fritos

Tarta de queso

#### CENA

Crema de verduras

Filete de pollo al horno con verduras

Fruta temporalada

Todas las comidas se acompañan con un mollete

# DIETA BÁSICA

## SEGUNDA SEMANA

- DEL 30 DE MAYO AL 5 DE JUNIO
- DEL 4 AL 10 DE JULIO
- DEL 8 AL 14 DE AGOSTO
- DEL 12 AL 18 DE SEPTIEMBRE
- DEL 17 AL 23 DE OCTUBRE

### LUNES

#### COMIDA

Ensalada alemana

Salchichas con salsa de tomate

Yogur sabores

#### CENA

Ensalada de tomate

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

Fruta temporada

### MARTES

#### COMIDA

Ensalada de patata con remolacha

Palometa con allioli y verduritas

Fruta temporada

#### CENA

Crema zanahoria

Croquetas de jamón con patatas dado

Yogur sabores

### MIÉRCOLES

#### COMIDA

Brócoli con bechamel

Empanadillas de atún y patatas fritas

Natillas de chocolate

#### CENA

Arroz con verduras

Merluza en salsa ligera y zanahoria baby

Fruta temporada

### JUEVES

#### COMIDA

Ensalada de pasta

Albóndigas de merluza y calamar en salsa con verduritas

Cuajada

#### CENA

Pa amb oli mixto

Fruta temporada

### VIERNES

#### COMIDA

Risotto con champiñones

Tiras de pollo salteadas

Fruta temporada

#### CENA

Canelones de espinacas

Tortilla francesa y tomate asado con pan rallado

Yogur sabores

### SÁBADO

#### COMIDA

Gazpacho andaluz

Tiras de jamón y queso

Helado

#### CENA

Arroz blanco con tomate

Merluza al limón con juliana de verduras y albahaca

Fruta temporada

### DOMINGO

#### COMIDA

Ragout de ternera jardinera con patatas

Flan

#### CENA

Perrito caliente (de pavo)

Patatas gajo horneadas con orégano

Fruta temporada

Todas las comidas se acompañan con un mollete

# DIETA BÁSICA

## TERCERA SEMANA

- DEL 2 AL 8 DE MAYO
- DEL 6 AL 12 DE JUNIO
- DEL 11 AL 17 DE JULIO
- DEL 15 AL 21 DE AGOSTO
- DEL 19 AL 25 DE SEPTIEMBRE

### LUNES

#### COMIDA

Crema de brócoli

Filete de pollo empanado y verduritas

Helado

#### CENA

Trampó de garbanzos

Rollito de primavera con salsa miel y mostaza

Fruta temporada

### MARTES

#### COMIDA

Ensaladilla rusa con atún

Abadejo a la mallorquina

Fruta temporada

#### CENA

Menestra de verduras rehogada

Empanada de atún

Yogur sabores

### MIÉRCOLES

#### COMIDA

Arroz blanco con tomate

Carne picada estofada y juliana de verduras y albahaca

Natillas caseras

#### CENA

Vychissoise

Salchichas de ave al vino y coliflor salteada

Fruta temporada

### JUEVES

#### COMIDA

Trampó

Tortilla de patatas con cebolla y tomate asado con pan rallado

Fruta temporada

#### CENA

Pan con sobrasada y queso fresco

Yogur sabores

### VIERNES

#### COMIDA

Raviolis con tomate

Merluza a la plancha y verduritas

Helado

#### CENA

Judías verdes rehogadas con patatas

Hojaldre de jamón y queso y ensalada

Fruta temporada

### SÁBADO

#### COMIDA

Crema de alubias

Nuggets de pollo y patatas fritas

Fruta temporada

#### CENA

Huevos aurora

Jamón a la plancha y brócoli

Fruta temporada

### DOMINGO

#### COMIDA

Paella mixta

Pimientos verdes fritos

Flan

#### CENA

Puré de patata

Tilapia en salsa verde y cebolla pochada

Yogur sabores

Todas las comidas se acompañan con un mollete

# DIETA BÁSICA

## CUARTA SEMANA

- DEL 9 AL 15 DE MAYO
- DEL 13 AL 19 DE JUNIO
- DEL 18 AL 24 DE JULIO
- DEL 22 AL 28 DE AGOSTO
- DEL 26 DE SEPTIEMBRE AL 2 DE OCTUBRE

### LUNES

#### COMIDA

Gazpacho andaluz

Ragout de pavo con pimientos y cebolla

Yogur sabores

#### CENA

Puré de patatas con picatostes

Merluza al horno con limón y verduritas

Fruta temporada

### MARTES

#### COMIDA

Arroz a la cubana

Salchichas frankfurt

Fruta temporada

#### CENA

Crema de calabaza

Albóndigas en salsa y zanahoria salteada con orégano

Yogur sabores

### MIÉRCOLES

#### COMIDA

Huevos duros con salsa de tomate

Bullit de estiu

Fruta temporada

#### CENA

Trampó

Jamoncitos de pollo a la mostaza y patatas al vapor

Fruta temporada

### JUEVES

#### COMIDA

Macarrones boloñesa

Tortilla francesa y brócoli

Gelatina con frutas

#### CENA

Pa amb oli mixto

Yogur sabores

### VIERNES

#### COMIDA

Puerros rehogados con patatas

Merluza al pipil

Helado

#### CENA

Perrito caliente (de pavo)

Patatas gajo horneadas con orégano

Fruta temporada

### SÁBADO

#### COMIDA

Hamburguesa mixta completa

Patatas fritas

Fruta temporada

#### CENA

Crema de lentejas

Abadejo a la marinera

Yogur sabores

### DOMINGO

#### COMIDA

Coca mallorquina con verduras de temporada

Cabeza de lomo en salsa y verduritas

Natillas caseras

#### CENA

Champiñones salteados

Redondo de pavo y zanahoria dado

Fruta temporada

Todas las comidas se acompañan con un mollete

# DIETA BÁSICA

## QUINTA SEMANA

- DEL 16 AL 22 DE MAYO
- DEL 20 AL 26 DE JUNIO
- DEL 25 AL 31 DE JULIO
- DEL 29 DE AGOSTO AL 4 DE SEPTIEMBRE
- DEL 3 AL 9 DE OCTUBRE

### LUNES

#### COMIDA

Crema de garbanzos  
Huevos fritos y patatas fritas  
Helado

#### CENA

Menestra de verdura rehogada con patatas  
Palometa en adobo con cebolla pochada  
Fruta temporada

### MARTES

#### COMIDA

Arroz blanco  
Jamoncitos de pollo al curry y zanahoria baby  
Fruta temporada

#### CENA

Ensalada de lentejas  
Empanada de atún  
Yogur sabores

### MIÉRCOLES

#### COMIDA

Coliflor gratinada  
Carne picada estofada y verduritas  
Arroz con leche edulcorado

#### CENA

Sopa de tomate  
Nuggets de pollo con patatas gajo horneadas con orégano  
Fruta temporada

Todas las comidas se acompañan con un mollete

### JUEVES

#### COMIDA

Macarrones a la carbonara  
Merluza al horno con limón y cebolla pochada  
Yogur sabores

#### CENA

Pa amb oli de butifarrón  
Queso fresco  
Fruta temporada

### VIERNES

#### COMIDA

Trampó  
Filete de pollo al limón y romero con juliana de verduras y albahaca  
Helado

#### CENA

Croquetas de pollo  
Huevos aurora y menestra de verduras  
Fruta temporada

### SÁBADO

#### COMIDA

Arroz tres delicias  
Merluza al horno y cebolla pochada  
Flan de vainilla

#### CENA

Vichyssoise  
Tortilla francesa y tomate asado con pan rallado  
Yogur sabores

### DOMINGO

#### COMIDA

Ensaladilla rusa  
Tiras de pollo salteado con verduras  
Gelatina con frutas

#### CENA

Perrito caliente (de pavo)  
Patatas gajo horneadas con orégano  
Fruta temporada