

DIETA SIN CERDO

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 de espinacas

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 de ave a la jardinera 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

Pechuga de pavo

Fruta temporalada

VIERNES

COMIDA

Trampó de garbanzos

Filete de pollo al horno y zanahoria baby

Fruta temporalada

CENA

Arroz con verduras

Merluza al horno y cebolla caramelizada

Yogur sabores

SÁBADO

COMIDA

Hamburguesa de ternera completa

Patatas fritas

Helado

CENA

Champiñones salteados

Revuelto de judías verdes

Fruta temporalada

DOMINGO

COMIDA

Paella de verduras

Pimientos verdes fritos

Tarta de queso

CENA

Crema de verduras

Filete de pollo al horno con verduritas

Fruta temporalada

Todas las comidas se acompañan con un mollete

DIETA SIN CERDO

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 de patatas y pimientos asados

Salchichas de ave a la plancha con 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 verduras

Fruta temporada

CENA

Crema zanahoria

Croquetas de bacalao 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 de atún

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

Pizza margarita

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 SIN CERDO

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
verduras

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

Estofado de pollo 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

Pa amb oli de atún y queso
fresco

Yogur sabores

VIERNES

COMIDA

Raviolis con tomate

Merluza a la plancha y
verduras

Helado

CENA

Judías verdes rehogadas con
patatas

Pavo y queso burgos

Fruta temporada

SÁBADO

COMIDA

Crema de alubias

Nuggets de pollo y patatas fritas

Fruta temporada

CENA

Huevos aurora

Filete de pollo a la plancha y brócoli

Fruta temporada

DOMINGO

COMIDA

Paella de verduras

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 SIN CERDO

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 de ave a la plancha

Fruta temporada

CENA

Crema de calabaza

Ragout de ternera 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 italiana

Tortilla francesa y brócoli

Gelatina con frutas

CENA

Pa amb oli de queso

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 de ternera completa

Patatas fritas

Fruta temporada

CENA

Crema de lentejas

Abadejo a la marinera

Yogur sabores

DOMINGO

COMIDA

Coca mallorquina con verduras de temporada

Pechuga de pollo en salsa y verduras

Natillas caseras

CENA

Champiñones salteados

Redondo de pavo y zanahoria dado

Fruta temporada

Todas las comidas se acompañan con un mollete

DIETA SIN CERDO

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
Ragout de ternera a la jardinera
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 con tomate y atún
Merluza al horno con limón y cebolla pochada
Yogur sabores

CENA

Pa amb oli de sardinas
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 con zanahoria, calabacín y pavo
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