



# 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

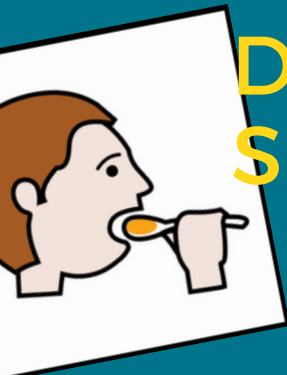
#### CENA

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 temporalada

### MARTES

#### COMIDA

Ensaladilla rusa con atún

Abadejo a la mallorquina

Fruta temporalada

#### 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 temporalada

### JUEVES

#### COMIDA

Trampó

Tortilla de patatas con cebolla y tomate asado con pan rallado

Fruta temporalada

#### 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 temporalada

### SÁBADO

#### COMIDA

Crema de alubias

Nuggets de pollo y patatas fritas

Fruta temporalada

#### CENA

Huevos aurora

Filete de pollo a la plancha y brócoli

Fruta temporalada

### DOMINGO

#### COMIDA

Paella de verduras

Pimientos verdes fritos

Flan

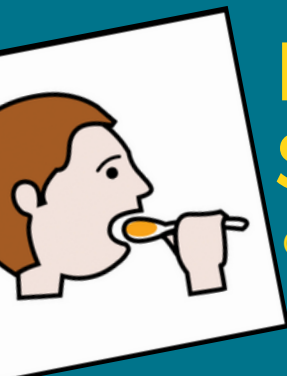
#### CENA

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

Todas las comidas se acompañan con un mollete

### 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

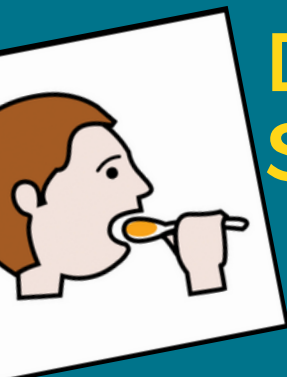
Natillas caseras

#### CENA

Champiñones salteados

Redondo de pavo y zanahoria dado

Fruta temporada



# 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

## 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

Todas las comidas se acompañan con un mollete