

FEBRERO 2019

MENÚ HIPOCALÓRICO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Lechuga, tomate, lombarda, huevo Garbanzos con verduras Tortilla de ajetes Fruta
4 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz con coliflor y ajetes Filete de perca al vapor Fruta y yogur	5 Lechuga, tomate, maíz, atún Acelgas a la catalana (con tomate y cebolla) Salteado de magro con hortalizas (al horno) Fruta	6 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Judías verdes salteadas con cebolla Conejo al coco vent (rebozado casero) Fruta	7 Lechuga, tomate, lombarda, queso Macarrones con espinacas y salmón Tortilla francesa Fruta	8 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Parrillada de verduras Filete de merluza al caldo corto Fruta
11 Lechuga variada, tomate, maíz Fideuá de verduras Tortilla paisana (con hortalizas) Fruta	12 Lechuga, tomate, zanahoria, dados de pavo Arroz con magro y verduras Queso fresco con rodaja de tomate natural Fruta	13 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Alubias campesinas (con hortalizas) Lomo rustido Fruta	14 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Crema de zanahoria Caella al vapor Fruta	15 Lechuga, tomate, lombarda, huevo Espinacas con gambas y ajetes Carbonada de ternera (al horno con salsa de hortalizas) Fruta
18 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Risotto de setas Filete de perca al caldo corto Fruta	19 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Espaguetis salteados con hortalizas Tortilla de espinacas Fruta	20 Lechuga, tomate, maíz, dados de pavo Lentejas a la jardinera (con hortalizas) Lomo asado Fruta y yogur artesano del Maestrazgo	21 Lechuga, tomate, maíz, olivas Brócoli al vapor Pescadilla a limón Fruta	22 Lechuga, tomate, lombarda, queso Crema de verduras con garbanzos Muslo de pollo al curry (al horno) Fruta
25 Lechuga variada, tomate, maíz Canelones de espinacas Fielte de abadejo a la naranja (al horno) Fruta	26 Lechuga, tomate, zanahoria, huevo Garbanzos de la huerta (con hortalizas) Tortilla de york Fruta	27 Lechuga, tomate, maíz, dados de pavo Hervido valenciano (con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes) Filete de bacalao al horno Dúo de mousses	28 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Coliflor al vapor Filete de jamón en salsa de frutos rojos (al horno) Fruta	

Dieta especial para adultos. Indicada para personas que sigan una reducción de calorías.



RESTAURACIÓN  
COLECTIVA  
SOSTENIBLE

