

ENERO 2019

MENÚ HIPOCALÓRICO



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda  Risotto de setas  Filete de abadejo al caldo corto  Fruta	3 Lechuga, tomate, lombarda, maíz  Tumbet mallorquín <small>(patata al horno con hortalizas y tomate)</small>  Lomo asado  Fruta	4 Lechuga, tomate, zanahoria, queso  Menestra de verduras salteada con cebolla  Filete de perca a la gallega <small>(al horno con salsa de hortalizas)</small>  Fruta
7 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda  Acelgas a la catalana <small>(acon tomate y cebolla)</small>  Pechuga de pollo en su jugo  Yogur	8 Lechuga, tomate, maíz, atún  Arroz con coliflor y ajetes  Magro con hortalizas <small>(al horno)</small>  Fruta	9 Lechuga, tomate, lombarda, olivas  Parrillada de verduras  Filete de merluza al eneldo <small>(al horno)</small>  Fruta	10 Lechuga, tomate, zanahoria, huevo  Alubias a la jardinera <small>(con hortalizas)</small>  Tortilla de espinacas  Fruta	11 Lechuga, tomate, lombarda, maíz  Fideos a la cazuela con pavo  Pescadilla al limón  Fruta
14 Lechuga variada, tomate, maíz  Brócoli al vapor  Filete de abadejo al vapor  Yogur artesano del Maestrazgo	15 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas  Espinacas con gambas y ajetes  Conejo al coco vent <small>(al horno)</small>  Fruta	16 Lechuga, tomate, lombarda, dados de pavo  Arroz con verduras  Tortilla francesa  Fruta	17 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  Canelones de espinacas  Filete de caella al horno  Fruta	18 Lechuga, tomate, lombarda, queso  Panache de verduras  Pavo a las hierbas provenzales <small>(al horno)</small>  Fruta
21 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda  Coliflor al vapor  Filete de merluza a la naranja <small>(al horno)</small>  Yogur	22 Lechuga, tomate, maíz, huevo  Paella de verduras  Lacón en aceite de oliva  Fruta	23 Lechuga, tomate, lombarda, olivas  Tallarines al pesto <small>(con albahaca)</small>  Lomo rustido  Fruta	24 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  Crema de verduras naturales  Redondo de ternera <small>(con hortalizas y ciruela)</small>  Fruta	25 Lechuga, tomate, lombarda, atún  Alubias con verduras  Tortilla paisana <small>(con hortalizas)</small>  Fruta
28 Lechuga variada, tomate, maíz  Fideuá de verduras  Atún a la portuguesa <small>(con salsa de pescado, ajo y perejil)</small>  Fruta	29 Lechuga, tomate, lombarda, queso  Hervido valenciano <small>(con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes)</small>  Muslo de pollo al horno  Fruta	30 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  Macarrones salteados con hortalizas  Filete de abadejo al vapor  Fruta	31 Ensalada Rey Arturo (lechuga, tomate, zanahoria, olivas)  Arroz negro <small>(con merluza, calamar, gamba y mejillón)</small>  Queso fresco con rodaja de tomate natural  Coca de llanda	

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

