

ABRIL 2019

MENÚ HIPOCALÓRICO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Filete de perca al eneldo (al horno)</p> <p>Fruta</p>	<p>2 Lechuga, tomate, zanahoria, queso</p> <p>Brócoli al vapor</p> <p>.</p> <p>Gulash de pavo (al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p>	<p>3 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Fideos a la cazuela con magro</p> <p>Tortilla paisana (con hortalizas)</p> <p>Fruta</p>	<p>4 Lechuga, tomate, zanahoria, dados de pavo</p> <p>Acelgas a la catalana (con tomate y cebolla)</p> <p>Caballa en escabeche (al horno)</p> <p>Fruta</p>	<p>5 Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Judías verdes salteadas con tomate</p> <p>Conejo al coco vent (al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p>
<p>8 Lechuga variada, tomate, maíz</p> <p>Menestra de verduras</p> <p>Merluza al limón (al horno)</p> <p>Fruta</p>	<p>9</p> <p>Ensalada de pasta (con hortalizas y atún)</p> <p>Tortilla de pimientos</p> <p>Fruta</p>	<p>10 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Crema de brócoli</p> <p>Pechuga de pollo en su jugo</p> <p>Fruta y yogur</p>	<p>11 Lechuga, tomate, zanahoria, huevo</p> <p>Parrillada de verduras</p> <p>Lomo rustido</p> <p>Fruta</p>	<p>12 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Abadejo al vapor</p> <p>Fruta</p>
<p>15 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Coliflor al vapor</p> <p>Filete de salmón a la naranja (al horno)</p> <p>Fruta</p>	<p>16</p> <p>Ensalada de lentejas (con hortalizas, huevo y atún)</p> <p>Lacón en aceite de oliva</p> <p>Fruta</p>	<p>17 Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Espinacas con gambas y ajetes</p> <p>Muslo de pollo al horno</p> <p>Milhojas</p>	<p>18 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Risotto de setas</p> <p>Tortilla francesa con tomate asado</p> <p>Fruta</p>	<p>19</p>
<p>22</p>	<p>23 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Arroz negro (con merluza, calamar, gamba y mejillón)</p> <p>Queso fresco con rodaja de tomate natural</p> <p>Fruta</p>	<p>24 Lechuga, tomate, zanahoria, dados de pavo</p> <p>Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>25</p> <p>Ensalada campera (con hortalizas, huevo y atún)</p> <p>Redondo de ternera (con hortalizas y ciruelas)</p> <p>Fruta</p>	<p>26 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Espaguetis al pesto (con albahaca)</p> <p>Rotí de pavo asado</p> <p>Fruta</p>
<p>29 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Hervido valenciano (con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes)</p> <p>Abadejo a la portuguesa (al horno con salsa de pescado, ajo y perejil)</p> <p>Fruta</p>	<p>30 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Fideuá de verduras</p> <p>Tortilla de york</p> <p>Fruta</p>			

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

