

# MENÚ Otoño-Invierno 2024· DIETA BASAL SEMANA 4 del 21 al 27 octubre



|                   |         | LUNES   | MARTES  | MIERCOLES  | JUEVES  | VIERNES  | SABADO  | DOMIINGO   |
|-------------------|---------|---|---|--|---|--|---|--|
| COMIDA / ALMUERZO | PRIMERO | LENTEJAS ESTOFADAS<br>.....<br>VICHYSOISE                                       | FIDEOS A LA CAZUELA<br>.....<br>SOPA DE PESCADO   | CREMA DE GUISANTES<br>.....<br>GARBANZOS ESTOFADOS     | COLIFLOR GRATINADA<br>.....<br>ARROZ A LA CAZUELA                               | PATATAS A LA MARINERA<br>.....<br>CREMA DE PUERROS                         | ARROZ A LA CUBANA<br>.....<br>MILHOJAS DE CALABACIN CON QUESO DE CABRA            | TRINXAT DE LA CERDANYA<br>.....<br>CANELONES   |
|                   | SEGUNDO | MERLUZA AL HORNO CON PATATAS PANADERAS<br>.....<br>CONEJO CON SALSA Y GUISANTES | BACALAO A LA LLAUNA CON JUDIAS BLANCAS<br>.....<br>ESCALOPINES REBOZADOS CON TOMATE ALIÑADO | LASAÑA DE CARNE<br>.....<br>RAPE REBOZADO CON ENSALADA | POLLO ASADO CON BERENJENA Y CEBOLLA CAMELIZADA<br>.....<br>BACALAO CON SAMFAINA | MERLUZA AL VAPOR CON VERDURAS<br>.....<br>PIES DE CERDO CON PURE DE PATATA | BUTIFARRA CON PATATAS FRITAS<br>.....<br>PESCADO BLANCO A LA PLANCHA CON VERDURAS | CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA<br>.....<br>JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON PATATAS AL CALIU |
|                   | POSTRE  | FRUTA<br>.....<br>YOGURT  | MANZANA AL HORNO<br>.....<br>FRUTA  | FRUTA<br>.....<br>YOGURT                               | YOGURT<br>.....<br>FRUTA  | YOGURT<br>.....<br>FRUTA   | MELOCOTON EN ALMIBAR<br>.....<br>YOGURT   | FRUTA<br>.....<br>MEL I MATO   |

|      |         |   |  |  |   |  |   |  |
|------|---------|---|--|--|---|--|---|--|
| CENA | PRIMERO | SOPA DE POLLO CON FIDEOS<br>.....<br>CALABACIN CON QUESO GRATINADO                        | CREMA DE CALABACIN Y GUISANTES<br>.....<br>JUDIAS VERDES SALTEADAS | SOPA JULIANA<br>.....<br>PASTEL DE VERDURAS                                      | CREMA DE ZANAHORIA<br>.....<br>ESPINACAS A LA CATALANA                      | SOPA DE CALDO CON SEMOLA DE TRIGO<br>.....<br>MENESTRA DE VERDURAS AL VAPOR                  | JUDIAS VERDES CON PATATA<br>.....<br>SOPA DE CEBOLLA  | SOPA DE CALDO CON FIDEOS<br>.....<br>BROCOLI CON ZANAHORIA Y PATATA AL VAPOR         |
|      | SEGUNDO | HUEVOS RELLENOS DE ATUN Y BECHAMEL<br>.....<br>PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA | CROQUETAS DE JAMON CON ENSALADA<br>.....<br>SALMON CON VERDURAS    | TORTILLA DE PATATAS Y CEBOLLA CON ENSALADA<br>.....<br>BIQUINI CON PATATAS CHIPS | CROQUETAS DE BACALAO CON ENSALADA<br>.....<br>TORTILLA PAISANA CON ENSALADA | MUSLO DE POLLO A LA NATA CON ENSALADA<br>.....<br>CREPES DE JAMON DULCE Y QUESO CON ENSALADA | TORTILLA DE PATATAS Y CEBOLLA CON ENSALADA<br>.....<br>EMPANADILLAS DE ATUN AL HORNO CON ENSALADA | PAN CON TOMATE Y SURTIDO DE EMBUTIDOS<br>.....<br>TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA |
|      | POSTRE  | YOGURT<br>.....<br>FRUTA  | FRUTA<br>.....<br>YOGURT   | YOGURT<br>.....<br>FRUTA   | FRUTA<br>.....<br>YOGURT  | FRUTA<br>.....<br>YOGURT   | YOGURT<br>.....<br>FRUTA  | YOGURT<br>.....<br>FRUTA   |