

# MENÚ Primavera 2026 · DIETA BASAL SEMANA 1 *Del 4 al 10 de Maig*



		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMIINGO
COMIDA / ALMUERZO	PRIMERO	ENSALADA DE GARBANZOS CON HUEVO DURO ..... CREMA DE VERDURAS	VICHYSOISE ..... HABAS A LA CATALANA	ARROZ A LA CUBANA ..... ESPARRAGOS BLANCOS CON VINAGRETA	LENTEJAS ESTOFADAS VERDURAS SALTEADAS CON ROMESCO	MACARRONES CON SALSA DE TOMATE GRATINADO ..... ENSALADA COMPLETA	CREMA DE GUISANTES CON VIRUTAS DE JAMON ..... ACELGAS SALTEADAS	ESPAQUETIS A LA NAPOLITANA ..... SOPA DE CEBOLLA
	SEGUNDO	HAMBURGUESA CON BERENJEB A Y CEBOLLA CARAMELIZADA ..... CAZON AL HORNO CON PURE DE PATATAS	PESCADO REBOZADO CON ENSALADA ..... PECHUGA POLLO A LA PLANCHA CON VERDURITAS	MUSLO DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA ..... PESCADO AL HORNO CON ENSALADA	ALBONDIGAS A LA JARDINERA ..... PECHUGA DE POLLO REBOZADA CON ENSALADA	PESCADO BLANCO AL LIMON ..... ESCALOPINES EN SALSA CON PURE DE PATATA	BACALAO CON SAMFAINA ..... CONEJO EN SALSA CON GUISANTES	MUSLOS DE POLLO AL HORNO CON CIRUELAS ..... CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA
	POSTRE	FRUTA ..... GELATINA	MANZANA AL HORNO ..... YOGURT	FRUTA ..... FLAN CASERO	FRUTA ..... YOGURT	MACEDONIA DE FRUTA ..... FRUTA	FRUTA ..... YOGURT	PROFITEROLES DE CHOCOLATE ..... FRUTA

CENA	PRIMERO	SOPA DE CALDO CON PISTONES ..... CREMA DE GUISANTES CON VIRUTAS DE JAMON	CREMA DE CALABAZA ..... PARRILLADA DE VERDURAS	CREMA DE ZANAHORIA CON PICATOSTES ..... ESCALIVADA	SOPA DE PICADILLO ..... JUDIA VERDE CON PATATA	SOPA DE CALDO CON ARROZ ..... ESPINACAS A LA CATALANA	CREMA DE VERDURAS ..... SOPA DE CALDO CON FIDEOS	CREMA DE BROCOLI ..... CALABACIN CON QUESO GRATINADO
	SEGUNDO	TORTILLA A LA PAISANA CON ENSALADA ..... CROQUETAS DE BACALAO CON ENSALADA	TORTILLA DE JAMON DULCE CON PAN Y TOMATE ..... MUSLO DE POLLO A LA CERVEZA CON MONIATO FRITO	CROQUETAS DE POLLO CON ENSALADA ..... PIZZA CASERA	TORTILLA DE PATATAS Y CEBOLLA CON ENSALADA ..... SALCHICHAS AL HORNO CON ENSALADA	CROQUETAS DE POLLO CON ENSALADA ..... EMPANADILLAS DE ATUN CON ENSALADA	HUEVOS RELLENOS DE ATUN CON PISTO ..... SAN JACOBO CON ENSALADA DE TOMATE	TORTILLA DE CHAMPIÑONES CON ENSALADA ..... PAN CON TOMATE Y SURTIDO DE EMBUTIDOS CON ENSALADA
	POSTRE	YOGURT ..... FRUTA	YOGURT ..... FRUTA	YOGURT ..... FRUTA	YOGURT ..... FRUTA	FRUTA ..... YOGURT	GELATINA ..... FRUTA	FRUTA ..... YOGURT