



MENÚ HIPOCALÓRICO OCTUBRE 2024.

MARTES 1

Crema natural de zanahorias (sin tostones horneados).

Filete de merluza con salsa alicantina.

Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con maíz.

Guisantes encebollados.

Pan integral del día.

Fruta del tiempo.

MIÉRCOLES 2

Arroz frito con york.

Escalope de lomo a la plancha.

Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con cebolla.

Menestra de verduras (col de bruselas, coliflor, zanahoria, guisantes y judías verdes).

Pan integral del día.

Lácteo desnatado.

JUEVES 3

Lentejas estofadas con verduras.

Tortilla francesa.

Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con aceitunas.

Pan integral del día.

Fruta del tiempo.

VIERNES 4

Patatas guisadas con magro.

Filete de perca en salsa.

Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con remolacha.

Judías verdes salteadas.

Pan integral del día.

Lácteo desnatado.

LUNES 7

Arroz con tomate.

Carne a la jardinera.

Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con huevo duro.

Pan integral del día.

Fruta del tiempo.

MARTES 8

Potaje de garbanzos con hortalizas.

Filete de merluza al ajillo.

Ensalada de colores (romanilla, tomate, zanahoria, maíz, atún, cebolla).

Zanahorias cocidas.

Pan integral del día.

Lácteo desnatado.

MIÉRCOLES 9

Fusilli al pesto.

Huevos a la hortelana.

Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con maíz.

Judías verdes salteadas.

Pan integral del día.

Fruta del tiempo.

JUEVES 10

Patatas con choco.

Pollo al horno en su jugo.

Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con cebolla.

Menestra de verduras (col de bruselas, coliflor, zanahoria, guisantes y judías verdes).

Pan integral del día.

Lácteo desnatado.

VIERNES 11

Crema natural de calabaza (sin tostones horneados).

Salmón al horno en su jugo.

Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con york.

Coliflor rehogada.

Pan integral del día.

Fruta del tiempo.

LUNES 14

Patatas con hortalizas.

Cinta de lomo adobado a la plancha.

Guisantes encebollados.

Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con aceitunas.

Pan integral del día.

Lácteo desnatado.

MARTES 15

Caldo casero de gallina con estrellitas.

Filete de perca con salsa de la abuela.

Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con cebolla.

Coliflor rehogada.

Pan integral del día.

Fruta del tiempo.

MIÉRCOLES 16

Crema natural de verduras de temporada (sin tostones horneados).

Jamón al horno en su jugo.

Zanahorias cocidas.

Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con maíz.

Pan integral del día.

Lácteo desnatado.

JUEVES 17

Paella mixta.

Tortilla francesa.

Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con remolacha.

Judías verdes salteadas.

Pan integral del día.

Fruta del tiempo.

VIERNES 18

Judías blancas estofadas con verduras.

Filete de merluza a la cazuela.

Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con col.

Menestra de verduras (col de bruselas, coliflor, zanahoria, guisantes y judías verdes).

Pan integral del día.

Fruta del tiempo.

LUNES 21

Lentejas estofadas con arroz y verduras.

Salmón al horno en su jugo.

Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con huevo duro.

Pan integral del día.

Lácteo desnatado.

MARTES 22

Crema natural de puerros y zanahorias (sin tostones horneados).

Tortilla francesa.

Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con remolacha.

Pan integral del día.

Fruta del tiempo.

MIÉRCOLES 23

Espaguetis a la napolitana.

Cinta de lomo adobado a la plancha.

Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con cebolla.

Judías verdes salteadas.

Pan integral del día.

Lácteo desnatado.

JUEVES 24

Berza gaditana con verduras.

Filete de merluza a la plancha.

Menestra de verduras (col de bruselas, coliflor, zanahoria, guisantes y judías verdes).

Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con maíz.

Pan integral del día.

Fruta del tiempo.

VIERNES 25

Patatas con hortalizas.

Pollo al horno en su jugo.

Brócoli al vapor.

Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con aceitunas.

Pan integral del día.

Fruta del tiempo.

LUNES 28

Fideos a la cazuela.

Filete de merluza con salsa alicantina.

Zanahorias cocidas a las finas hierbas.

Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con york.

Pan integral del día.

Lácteo desnatado.

MARTES 29

Sopa de picadillo con huevo y arroz.

Lomo al horno en salsa.

Judías verdes salteadas.

Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con maíz.

Pan integral del día.

Fruta del tiempo.

MIÉRCOLES 30

Crema natural de verduras de temporada (sin tostones horneados).

Albóndigas de pollo (horneadas) con patatas horno.

Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con cebolla.

Pan integral del día.

Lácteo desnatado.

JUEVES 31

Potaje de garbanzos con verduras.

Tortilla francesa.

Ensalada alegre (ensalada gourmet, romanilla, huevo duro, aceituna, cebolla).

Menestra de verduras (col de bruselas, coliflor, zanahoria, guisantes y judías verdes).

Pan integral del día.

Fruta del tiempo.