

DIETA HIPOCALÓRICA



OCTUBRE 2018

DIAS	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
L-01	POTAJE DE ESPINACAS	JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO Y PAPAS SANCOCHADAS	FRUTA NATURAL
M-02	CREMA DE ZANAHORIAS	PESCADO A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL Y ENSALADA DE MELOCOTÓN	FRUTA NATURAL
X-03	POTAJE DE BERROS CON JUDÍAS	ARROZ, SALCHICHAS Y TORTILLA FRANCESA	LÁCTEO 0%
J-04	SOPA CAMPESINA (CON GARBANZOS, ZANAHORIA, POLLO Y TERNERA)	LOMO A LA PLANCHA Y PAPAS SANCOCHADAS	FRUTA NATURAL
V-05	CREMA DE VERDURAS	PASTA CON ATÚN Y ORÉGANO	FRUTA NATURAL
L-08	SOPA DE FIDEOS CON POLLO Y GARBANZOS	VUELTAS A LA PLANCHA Y PAPAS SANCOCHADAS	FRUTA NATURAL
M-09	CREMA DE CALABAZA	PESCADO A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL Y ENSALADA MIXTA	FRUTA NATURAL
X-10	PURÉ DE ACELGAS	POLLO CON Salsa AGRIDULCE Y ARROZ BLANCO	LÁCTEO 0%
J-11	POTAJE DE LENTEJAS	TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN YORK	FRUTA NATURAL
V-12		FESTIVO	
L-15	SOPA CAMPESINA (CON GARBANZOS, ZANAHORIA, POLLO Y TERNERA)	HAMBURGUESAS A LA PLANCHA Y PAPAS SANCOCHADAS	FRUTA NATURAL
M-16	POTAJE DE LENTEJAS	PESCADO A LA PLANCHA CON AJO, PEREJIL Y ENSALADA TROPICAL	FRUTA NATURAL
X-17	CREMA DE VERDURAS	ROPA VIEJA DE POLLO Y TERNERA	LÁCTEO 0%
J-18	PURÉ DE ESPINACAS	ARROZ CON VERDURAS Y SALCHICHAS DE POLLO	FRUTA NATURAL
V-19	POTAJE DE BERROS CON JUDÍAS	MACARRONES CON ATÚN Y ORÉGANO	HELADO
L-22	POTAJE DE LENTEJAS	PESCADO A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL CON ENSALADA DE QUESO	FRUTA NATURAL
M-23	PURÉ DE ACELGAS	ARROZ AMARILLO CON POLLO Y VERDURAS	FRUTA NATURAL
X-24	CREMA DE ZANAHORIAS	PASTA CON ATÚN Y ORÉGANO	LÁCTEO 0%
J-25	SOPA DE FIDEOS CON POLLO Y GARBANZOS	ESTOFADO DE TERNERA Y VERDURAS	FRUTA NATURAL
V-26	CREMA DE CALABAZA	TORTILLA FRANCESA Y TOMATES A LA CATALANA	FRUTA NATURAL
L-29	SOPA DE POLLO CON FIDEOS Y GARBANZOS	HAMBURGUESAS A LA PLANCHA Y PAPAS SANCOCHADAS	FRUTA NATURAL
M-30	POTAJE DE BERROS	PESCADO A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL Y ENSALADA MIXTA	FRUTA NATURAL
X-31	CREMA DE VERDURAS	CODITOS CON JAMÓN Y ORÉGANO	LÁCTEO 0%