

<i>¿Qué comemos hoy?</i>	<i>Què mengem hui?</i>	<i>What are we eating today?</i>	<i>Qu'est-ce qu'on mange aujourd'hui?</i>	
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Día 2 Espaguetis con atún y salsa de tomate. Croquetas de pescado. Ensalada. Manzana. Dieta (1)	Día 3 Arroz al horno. Jamón serrano y queso. Ensalada. Mandarina Dieta (4)	Día 4 Albóndigas con verduras. Tortilla de patata. Ensalada. Pera. Dieta (3)	Día 5 Potaje de garbanzos. Emperador a la plancha. Ensalada. Yogur. Dieta (5)	Día 6 Sopa de lluvia Pollo al horno con patatas. Ensalada. Plátano. Dieta (2)
Día 9 Lentejas con jamón. Merluza al horno con patatas y cebolla. Ensalada. Mandarinas. Dieta (5)	Día 10 Arroz a la cubana con huevo frito. Pechuga de pavo. Ensalada. Plátano. Dieta (4)	Día 11 Hélices con carne picada y salsa de tomate. Croquetas de pollo. Ensalada. Pera. Dieta (3)	Día 12 Crema de calabacín. Hamburguesa con patatas al horno. Ensalada. Piña al natural. Dieta (2)	Día 13 Fideuà. Lubina a la plancha. Ensalada. Manzana. Dieta (1)
Día 16 Macarrones a la boloñesa. Nuggets de pollo. Ensalada. Manzana. Dieta (3)	Día 17 Sopa cubierta. Pizza casera de jamón york, beicon y queso. Ensalada. Plátano. Dieta (2)	Día 18 Lentejas con verduras. Supremas de pescado. Ensalada. Mandarina. Dieta (1)	Día 19 Paella de pollo y conejo. Jamón serrano y queso. Ensalada. Natillas. Dieta (4)	Día 20 Potaje de garbanzos. Dorada con salsa de pimientos. Ensalada. Pera. Dieta (5)
Día 23 Canelones. Pavo y queso. Ensalada. Manzana. Dieta (1)	Día 24 Crema de verduras. Longanizas con pisto de verduras Ensalada. Plátano. Dieta (3)	Día 25 Lentejas con arroz. Lomos de bacalao con salsa verde. Ensalada. Mandarina. Dieta (5)	Día 26 Sopa de fideos. Lomo plancha con hummus y picos de pan. Ensalada. Pera. Dieta (2)	Día 27 Arroz con sepia, gambas y mejillones. Calamares y empanadillas Ensalada. Piña al natural. Dieta (4)
Día 30 Espaguetis con atún y salsa de tomate. Croquetas de pescado. Ensalada. Manzana. Dieta (1)				

- Menús de dietas:

- 1) Hervido y pescado plancha.
- 2) Sopa de fideos y pechuga pollo plancha.

3) Puré de verduras y pechuga pavo plancha.

4) Arroz blanco y fiambre (serrano, york, pavo o queso).

5) Patata y cebolla asada y pescado hervido.

ORIENTACIONES PARA LAS CENAS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Día 2 Sopa de verduras con garbanzos. Pechuga de pollo a la plancha. Fruta de temporada.	Día 3 Revuelto de espárragos verdes, gambas y un huevo. Dorada a la plancha. Fruta de temporada.	Día 4 Crema de verduras. Merluza rebozada. Fruta de temporada.	Día 5 Tortilla de calabacín. Brochetas de ternera. Fruta de temporada.	Día 6 Berenjena rellena de carne picada, verduras y salsa de tomate. Fruta de temporada.
Día 9 Sopa de pollo con fideos. Solomillo a la plancha. Fruta de temporada.	Día 10 Espinacas salteadas con gambas. Rape en salsa con patatas. Fruta de temporada.	Día 11 Judías verdes rehogadas con jamón y tomate. Tortilla de patatas. Fruta de temporada.	Día 12 Ensalada de pasta con tomate, lechuga, zanahoria, huevo cocido y atún. Lenguado con tomate. Yogur.	Día 13 Crema de calabaza. Librito de lomo casero con jamón york y queso. Fruta de temporada.
Día 16 Crema de zanahoria y patata. Tortilla francesa con queso. Fruta de temporada.	Día 17 Pisto de verduras. Emperador a la plancha. Fruta de temporada.	Día 18 Revuelto de puerros y jamón. Chuletas de pavo a la plancha. Fruta de temporada.	Día 19 Sopa de pescado. Rodaballo con almejas y gambas. Fruta de temporada.	Día 20 Patatas al horno. Fajitas de ternera y verduras. Fruta de temporada.
Día 23 Hervido valenciano. Tortilla de atún. Fruta de temporada.	Día 24 Sopa de lluvia. Salmón al horno con base de patatas y cebolla. Fruta de temporada.	Día 25 Brócoli al vapor. Salmón a la plancha. Fruta de temporada.	Día 26 Revuelto de champiñones y jamón serrano. Lubina a la plancha. Yogur.	Día 27 Crema de calabacín. Pizza casera con base de tomate, champiñones, jamón york y queso. Fruta de temporada.
Día 30 Sopa de verduras con garbanzos. Pechuga de pollo a la plancha. Fruta de temporada.				