

PROPUESTA DE MENUS ENERO 2023

DIETA BASAL

Semana 1 Basal							
	Lunes 30	Martes 31					Domingo 1
Primeros	Garbanzos con callos	Arroz con costilla					Garbanzos con pota
	Menestra de verduras	Tallarines con atún y huevo					Crema de langostinos (*)
	Espárragos verdes gratinados	Consomé de verduras					Escalibada
Segundos	Lomo asado al horno con piña	Escalope de ternera a la mostaza					Costilla Ibérica asada a baja temperatura (*)
	Mero al horno con cebolla	Pescadilla al horno con pimientos					Suprema de Corvina con Bilbaina de pimientos
	Huevos a la gallega	Canelón de atún					Lacón con pipirrana

(\*) Menú especial Fiesta de Año Nuevo

Semana 2 Basal							
	Lunes 2	Martes 3	Miércoles 4	Jueves 5	Viernes 6	Sábado 7	Domingo 8
Primeros	Garbanzos con bacalao	Lentejas con jamón	Arroz a la cubana	Tallarines del mar	Estofado de alubias con oreja	Guiso de arroz y guisantes	Fideuá de pescado
	Sopa de picadillo	Sopa de cebolla	Coliflor al curry	Sopa de fideos y verduras	Sopa de arroz y marisco	Salteado de verduras con ajo y jamón	Patatas guisadas con champiñones
	Alcachofas guisadas con verduras	Ensalada de pasta y mar	Sopa Minestrone	Ensalada de pimientos	Berenjenas al ajo	Crema de garbanzos	Sopa de calabacín y pollo
Segundos	Lomo a la cerveza	Albóndigas a la jardinera	Ternera con guisantes	Secreto con cebolla confitada	Solomillo de cerdo en salsa de almendras (**)	Roti de pavo con salsa de zanahoria	Jamoncitos de pollo en salsa
	Rape con cebolla y gambas	Caballa al horno	Merluza en salsa verde	Lenguado al horno con cebolla	Emperador al horno con pimientos	Tilapia con tomate	Tortilla francesa de gambas
	Huevos escalfados con salsa de tomate	Calamares en su tinta	Tortilla de espárragos trigueros	Croquetas de setas	Lasaña de atún	Revuelto de ajetes y gambas	Bacaladitos con bilbaina de pimienos

(\*) Menú especial Fiesta día de Reyes Magos

Semana 3 Basal							
	Lunes 9	Martes 10	Miércoles 11	Jueves 12	Viernes 13	Sábado 14	Domingo 15
	Judías pintas con arroz	Arroz caldoso de pollo	Lentejas guisadas con orégano	Estofado de zanahorias y garbanzos	Macarrones con chorizo	Garbanzos con espinacas	Paella de pollo

Primeros	Sopa de tomate	Crema de espárragos blancos	Sopa de pasta	Puré de patata	Sopa de puerro y guisantes	Pisto de calabacín con arroz	Crema de coliflor
	Crema de guisantes	Patatas con calamares	Crema de alcachofas	Judías verdes con tomate	Marmitako	Coditos de pasta, york y queso	Patatas con bacalao
Segundos	Ternera en salsa con verduras	Magro con tomate	Lomo al horno con salsa de verduras	Guiso de lengua	Solomillo de cerdo a la naranja	Salchichas frescas con patatas	Albóndigas en salsa verde
	Salmón en salsa de limón	Bacalao a la portuguesa	Mero con salsa de gambas	Filete de merluza con tomate	Pescadilla encebollada	Rape con patatas panaderas	Bacaladitos a la Andaluza
	Huevo revuelto con champiñones y jamón	Canelón de espinacas	Lasaña boloñesa	Huevo relleno de Atún	Pimiento relleno de marisco	Tortilla de bacalao y patata	Escalope de lomo

Semana 4 basal	Lunes 16	Martes 17	Miércoles 18	Jueves 19	Viernes 20	Sábado 21	Domingo 22
Primeros	Estofado de alubias con patata	Tallarines con pollo y verduras	Lentejas con arroz y verduras	Guiso de patata con zanahoria y guisantes	Espaguetis a la carbonara	Alubias blancas con almejas	Paella de pescado
	Sopa juliana	Patatas a la riojana	Alcachofas con jamón	Puré de calabacín con arroz	Crema de brócoli	Consomé al jerez	Crema de maíz y patata
	Verduras salteadas	Brócoli rehogado	Espárragos con mahonesa	Coliflor rehogada con pimentón	Revolconas	Pastel de verduras y patatas al horno	Ensalada campera con vinagreta
Segundos	Chuletas de aguja en salsa	Pechuga de pollo con salsa de hongos	Muslo de pollo al romero	Lomo de cerdo especiado al horno	Magro guisado	Alitas de pollo con salsa de tomate	Costillas al horno con patata y cebolla
	Salmón a la plancha con puré de patata	Bacalao con tomate	Mero al horno con ajo y perejil	Sardinias al horno con limón	Pescadilla en salsa verde	Rape con patatas panaderas	Caballa al ajillo
	Huevos rellenos de lechuga	Patata asada con huevo	Tortilla francesa con champiñones	Croquetas de bacalao	Canelón de carne	Mejillones a la vinagreta	Tortilla francesa de jamón cocido

Semana 5 basal	Lunes 23	Martes 24	Miércoles 25	Jueves 26	Viernes 27	Sábado 28	Domingo 29
Primeros	Risotto de setas	Judías del Barco	Patatas con costillas	Macarrones con atún	Lentejas de la huerta	Crema de setas	Fideuá de pollo
	Patatas marineras	Sopa de pescado	Puré de coliflor	Guisantes salteados con jamón	Sopa de fideos	Patatas guisadas con alcachofas	Crema de zanahorias a la naranja
	Espárragos verdes gratinados	Puré de verduras	Acelgas con tomate	Pisto de Berenjena	Champiñones rellenos	Espinacas a la crema	Ensaladilla rusa
Segundos	Albóndigas en salsa de verduras	Ternera en salsa de zanahoria	Contramuslo de pollo a la cerveza	Solomillo de cerdo con verduras	Salchichas al vino	Pollo al limón	Redondo de ternera asado al horno
	Merluza a la gallega	Emperador al horno con patatas	Lenguado al horno con verduras	Tilapia en salsa blanca	Albóndigas de merluza	Salmón a la naranja	Bacalao a la vizcaina
	Croqueta de pollo	Tortilla de patata	Pimiento relleno de bacalao	Lasaña de verduras	Revuelto de trigueros	Empanadilla de atún	Tortilla de patata y espárragos