

Propuesta de Menús del Mes de Diciembre 2022

DIETA BASAL

Nombre y apellidos:	
Dirección:	

Semana 1 Basal				Jueves 1	Viernes 2	Sábado 3	Domingo 4
Primeros				Estofado de zanahorias y garbanzos	Macarrones con chorizo	Garbanzos con espinacas	Paella de pollo
				Puré de patata	Sopa de puerro y guisantes	Pisto de calabacín con arroz	Crema de coliflor
				Judías verdes con tomate	Marmitako	Espaguetis carbonara	Patatas con bacalao
Segundos				Guiso de lengua	Solomillo de cerdo a la naranja	Salchichas frescas con patatas	Albóndigas en salsa verde
				Filete de merluza con tomate	Pescadilla encebollada	Rape a la malagueña	Bacaladitos a la Andaluza
				Huevo relleno de atún	Pimiento relleno de marisco	Tortilla de bacalao y patata	Escalope de lomo

Semana 2 Basal		Lunes 5	Martes 6	Miércoles 7	Jueves 8	Viernes 9	Sábado 10	Domingo 11
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	Salchichas al vino	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 3 Basal	Lunes 12	Martes 13	Miércoles 14	Jueves 15	Viernes 16	Sábado 17	Domingo 18
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

Semana 4 basal	Lunes 19	Martes 20	Miércoles 21	Jueves 22	Viernes 23	Sábado 24	Domingo 25
Primeros	Garbanzos con callos	Espirales con atún	Lentejas con costillas	Judías verdes con patata	Alubias blancas con arroz y verduras	Paella mixta	Canapés de Navidad (*)
	Menestra de verduras	Puré de calabaza	Sopa de pollo	Sopa castellana	Sopa de estrellas	Vichyssoise	Sopa de marisco (*)
	Espárragos verdes gratinados	Rehogado de guisantes	Patatas alioli	Berenjena rebozada	Arroz cinco delicias	Patatas con carne	Crema de garbanzos
Segundos	Conejo guisado con vino blanco	Secreto con salsa Strogonoff	Ragout de ternera	Mollejas al ajillo	Pollo al horno	Pavo con panaderas	Carrilleras al vino tinto (*)
	Mero al horno con cebolla	Sardinias al horno con ajo y romero	Pescadilla en salsa de tomate	Rape con salsa americana	Caballa encebollada	Emperador con verduras	Merluza con guisantes
	Croquetas de jamón	Pimiento relleno de atún	Lasaña de carne	Empanada de atún	Tortilla paisana	Cazón en adobo	Empanadilla de carne

(*) Menú Especial Fiesta del día de Navidad

Semana 5 basal	Lunes 26	Martes 27	Miércoles 28	Jueves 29	Viernes 30	Sábado 31	
Primeros	Coles de Bruselas rehogadas	Salpicón	Sopa de ajo	Espaguetis con pollo	Judías pintas con morcilla	Lentejas guisadas con orégano	
	Sopa de arroz	Crema de zanahorias	Coliflor con especias	Sopa marinera	Guiso de repollo y patata	Sopa de pasta	
	Ensaladilla de patata	Porrusalda	Arroz tres delicias	Calabacín rebozado	Judías verdes salteadas con jamón	Crema de alcachofas	
Segundos	Ternera a la jardinera	Pollo en salsa de ajillo	Magro guisado en salsa	Solomillo con salsa de setas	Oreja de cerdo en salsa	Lomo al horno con salsa de verduras	
	Lenguado en salsa blanca	Tilapia con salsa de perejil	Salmón al horno con cebolla	Bacalao a la gallega	Mero al horno con refrito de ajos	Medallones de merluza en salsa	
	Huevos a la gallega	Lasaña de espinacas	Revuelto de morcilla	Tortilla de jamón y queso	Calamares en su tinta	Lasaña boloñesa	