



Sanchez Bacallado SL

## MENÚ DIETAS HIPOCALÓRICAS 1<sup>er</sup> TRIMESTRE 2003-2004

SEMANA A (1 AL 5 SEPT) - (6 AL 10 OCT) - (10 AL 14 NOV) - (15 AL 19 DIC)				
LUNES.	MARTES.	MIÉRCOLES.	JUEVES	VIERNES
POTAJE DE ACELGAS Y ESPINACAS	SOPA DE POLLO	PURÉ DE LENTEJAS	CREMA DE BERROS	POTAJE DE ZANAHORIA Y CALABACÍN
ARROZ AMARILLO CON POLLO	FILO DE TERNERA ASADA CON PAPAS GUIADAS	FILO DE LENGUADO AL HORNO	LOMO DE CERDO EN SU JUGO	BONITO AL GRILL
FRUTA NATURAL	FRUTA NATURAL	ENSALADA PRIMAVERA	ZANAHORIAS Y CALABACINES	RUEDAS DE TOMATE
		YOGUR DESNATADO	COMPOTA DE MANZANA	YOGUR DESNATADO
SEMANA B (8 AL 12 SEPT) - (13 AL 17 OCT) - (17 AL 21 NOV) - (22 AL 26 DIC)				
LUNES.	MARTES.	MIÉRCOLES.	JUEVES	VIERNES
SOPA DE HORTALIZAS	CREMA DE LEGUMBRES	POTAJE DE VERDURAS	CREMA DE CALABAZA	ENSALADA DE ATÚN
ENTRECOT DE TERNERA	MACARRONES CON ATÚN	MUSLOS DE POLLO AL HORNO	PECHUGA DE PAVO A LAS FINAS HIERBAS	TORTILLA DE CALABACÍN CON JAMÓN COCIDO
MENESTRA	YOGUR DESNATADO	ENSALADA	ZANAHORIAS AL ACEITE DE OLIVA	FRUTA NATURAL
FRUTA NATURAL		FRUTA NATURAL	YOGUR DESNATADO	
SEMANA C (15 AL 19 SEPT) - (20 AL 24 OCT) - (24 AL 28 NOV) - (29 DIC AL 2 ENE)				
LUNES.	MARTES.	MIÉRCOLES.	JUEVES	VIERNES
PURÉ DE ZANAHORIA	POTAJE DE CALABACÍN Y ACELGAS	SOPA MINISTRONE	POTAJE DE BUBANGO Y CALABAZA	CREMA DE ESPINACAS
LOMITOS DE CHERNE A LA PLANCHA	PAELLA DE CARNE Y VERDURAS	PECHUGA A LA PLANCHA	LOMO DE ATÚN A LA PLANCHA	CARNE A LA PLANCHA
PANACHE DE VERDURAS	FRUTA NATURAL	ENSALADA DE TOMATE	VERDURAS AL GRILL	JUDIAS VERDES SALTEADAS
YOGUR DESNATADO		YOGUR DESNATADO	FRUTA NATURAL	FRUTA NATURAL
SEMANA D (22 AL 26 SEPT) - (27 AL 31 OCT) - (1 AL 5 DIC)				
LUNES.	MARTES.	MIÉRCOLES.	JUEVES	VIERNES
POTAJE DE GARBANZOS	CREMA DE BUBANGO	CALDO DE HUEVO	LENTEJAS COMPUESTAS	POTAJE DE HORTALIZAS
TORTILLA FRANCESA CON TOMATE NATURAL	LOMO AL GRILL	JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO	LOMOS DE MERLUZA	MACARRONES INTEGRALES CON CHAMFAINA
YOGUR DESNATADO	HABICHUELAS AL AJILLO	ZANAHORIAS BABYS	ENSALADA	FRUTA NATURAL
	COMPOTA DE PERA	FRUTA NATURAL	YOGUR DESNATADO	
SEMANA E (29 SEPT AL 3 OCT) - (3 AL 7 NOV) - (8 AL 12 DIC)				
LUNES.	MARTES.	MIÉRCOLES.	JUEVES	VIERNES
PURÉ DE ACELGAS CON CALABAZA	POTAJE DE BERROS	CREMA DE ESPINACAS	SOPA DE VERDURA	POTAJE DE JUDIAS CON VERDURAS
MUSLO DE POLLO SIN PIEL A LA PLANCHA	ARROZ A LA CUBANA	PESCADO AL HORNO	HAMBURGUESAS AL GRILL	REDONDO DE PAVO
MENESTRA	PLÁTANO	VERDURA SALTEADA	LAMAS DE TOMATE	GUISANTES
FRUTA NATURAL		YOGUR DESNATADO	FRUTA NATURAL	YOGUR DESNATADO