



## **MENÚ HIPOCALÓRICO ABRIL 2024.**

### **LUNES 1**

Sopa de picadillo con arroz.  
Pollo al horno en su jugo.  
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con aceitunas.  
Judías verdes salteadas.  
Pan integral del día.  
Fruta del tiempo.

### **MARTES 2**

Macarrones al ajillo.  
Filete de merluza con salsa alicantina.  
Menestra de verduras (col de bruselas, coliflor, zanahoria, guisantes y judías verdes).  
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con remolacha.  
Pan integral del día.  
Fruta del tiempo.

### **MIÉRCOLES 3**

Judías blancas estofadas con acelgas.  
Tortilla francesa.  
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con maíz.  
Zanahorias cocidas a las finas hierbas.  
Pan integral del día.  
Lácteo desnatado.

### **JUEVES 4**

Patatas guisadas con magro.  
Filete de perca con salsa de sofrito.  
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con col.  
Guisantes encebollados.  
Pan integral del día.  
Fruta del tiempo.

### **VIERNES 5**

Crema natural de zanahorias (sin tostones horneados).  
Cinta de lomo adobado a la plancha.  
Patatas panaderas.  
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con remolacha.  
Pan integral del día.  
Fruta del tiempo.

### **LUNES 8**

Fusilli a la napolitana.  
Filete de merluza a la cazuela con guisantes.  
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con maíz.  
Pan integral del día.  
Fruta del tiempo.

### **MARTES 9**

Patatas con hortalizas.  
Jamón al horno en su jugo.  
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con lombarda.  
Brócoli al vapor.  
Pan integral del día.  
Lácteo desnatado.

### **MIÉRCOLES 10**

Potaje de garbanzos con verduras.  
Filete de perca con salsa.  
Ensalada de colores (romanilla, tomate, zanahoria, maíz, atún, cebolla).  
Judías verdes salteadas.  
Pan integral del día.  
Fruta del tiempo.

### **JUEVES 11**

Crema natural de calabaza (sin tostones horneados).  
Tortilla francesa.  
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con cebolla.  
Pan integral del día.  
Fruta del tiempo.

### **VIERNES 12**

Arroz frito con york.  
Albóndigas de pollo (horneadas).  
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con aceitunas.  
Pan integral del día.  
Fruta del tiempo.

### **LUNES 15**

Fideuá.  
Lomo al horno con salsa.  
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con huevo cocido.  
Pan integral del día.  
Fruta del tiempo.

### **MARTES 16**

Paella mixta.  
Tortilla francesa.  
Ensalada alegre (ensalada gourmet, romanilla, huevo duro, aceituna, cebolla).  
Pan integral del día.  
Fruta del tiempo.

### **LUNES 22**

Lentejas estofadas con verduras.  
Hamburguesa de pollo a la plancha.  
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con maíz.  
Judías verdes salteadas.  
Pan integral del día.  
Fruta del tiempo.

### **MARTES 23**

Caldo casero de gallina con estrellitas.  
Pollo al chilindrón.  
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con remolacha.  
Coliflor rehogada.  
Pan integral del día.  
Lácteo desnatado.

### **MIÉRCOLES 24**

Patatas con choco.  
Filete de merluza con salsa alicantina.  
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con cebolla.  
Zanahorias cocidas.  
Pan integral del día.  
Fruta del tiempo.

### **JUEVES 25**

Berza gaditana con verduras.  
Huevos a la hortelana.  
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con aceitunas.  
Panaché de verduras.  
Pan integral del día.  
Lácteo desnatado.

**VIERNES 26**

Crema natural de verduras de temporada (sin tostones horneados).

Suprema de salmón en su jugo.

Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con maíz.

Guisantes encebollados.

Pan integral del día.

Fruta del tiempo.

**LUNES 29**

Arroz tres delicias.

Carne a la jardinera.

Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con huevo duro.

Pan integral del día.

Fruta del tiempo.

**MARTES 30**

Coditos al pesto.

Filete de merluza con salsa alicantina.

Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con cebolla.

Zanahorias cocidas.

Pan integral del día.

Fruta del tiempo.