

NOMBRE COMPLETO:

MENÚ PREMIUM

SEMANA 1		SEMANA 2		SEMANA 3	
PRIMEROS PLATOS	SEGUNDOS PLATOS	PRIMEROS PLATOS	SEGUNDOS PLATOS	PRIMEROS PLATOS	SEGUNDOS PLATOS
1	Repollo al vapor con zanahoria patatas y ajo arriero	1	Menestra de verduras con patata dado y jamón	1	Curry de berenjena tomate y espinacas
2	Alubias a la asturiana	2	Garbanzos con acelgas	2	Lentejas con chorizo y bacon
3	Coditos con chorizo	3	Coditos carbonara	3	Macarrones boloñesa
4	Patatas guisadas con carne de cerdo	4	Patatas a la riojana	4	Patatas a la importancia
5	Arroz con verduras	5	Arroz a banda	5	Paella de la casa
6	Crema de puerros	6	Crema de sopas castellanas al estilo tradicional	6	Crema vichisnoise
7	Sopa de picadillo	7	Sopa de verduras	7	Sopa de cocido
8	Arroz 3 delicias	8	Coliflor al ajo arriero	8	Alubias estofadas con verduras
9	Crema de calabacín	9	Lentejas estofadas	9	Espaguetis marinera
10	Crema de pollo	10	Canelones de atún*	10	Crema de coliflor con panceta y patata frita
11	Judías con patata y zanahoria	11	Coles de Bruselas salteadas con bacon	11	Patatas con callos y morro
12	Lentejas con vegetales	12	Crema de champiñones	12	Arroz con conejo
13	Patatas con alcachofas y guisantes al curry	13	Sopa de ave	13	Crema de zanahoria
14	Sopa juliana	14	Consomé	14	Sopa minestrone
15	Pisto manchego con huevo cocido	15	Lasaña de verduras	15	Alcachofas salteadas con jamón*
16	Garbanzos con oreja	16	Patatas guisadas con mejillones	16	Lombarda con su refrito de ajos y pimentón
17	Fideuá	17	Arroz con pollo al curry	17	Pimientos rellenos de bacalao *
18	Tallarines con verduras y gambas	18	Risotto de setas con queso curado	18	Tortellini de carne con salsa de queso *
19	Patatas a la importancia	19	Crema de gambas	19	Arroz negro
20	Arroz negro	20	Crema de brócoli y manzana	20	Ensaladilla rusa
21	Sopa de pescado	21	Alubias con calamares	21	Sopa de marisco
22	Jamón asado en su jugo con patata panadera *	22	Estofado de ternera con verduras y patata dado	22	Cocido completo
23	Pollo asado con champiñones	23	Pollo guisado con tomate y patata dado	23	Hamburguesa en salsa con patatas asadas*
24	Albóndigas a la jardinera *	24	Chuleta de pavo al ajillo con patata panadera	24	Pollo guisado con cerveza y arroz
25	Pavo a la naranja con pimientos asados salteados	25	Lomo al horno encebollado con patata panadera	25	Lomo de cerdo asado en su jugo con patata panadera
26	Emperador al horno con salsa de tomate y verduras	26	Merluza hervida a las finas hierbas con aceite de oliva y zanahoria baby	26	Emperador con fritada de verduras
27	Filete de panga a la madrileña con judías y zanahorias baby salteadas	27	Emperador al limón con juliana de cebolla y patata	27	Panga a la romana con judías verdes salteadas
28	Tortilla de patata con pimientos fritos	28	Tortilla de calabacín guisada en salsa verde con champiñones	28	Tortilla rellena de jamón york y queso
29	Escalopin de cerdo a la madrileña con patata panadera	29	Pollo en tiras a la pimienta verde con patatas	29	Pollo con rallado de verduras
30	Pechugas de pollo al limón con juliana de cebolla	30	Longaniza fresca de ave con patatas torneadas y tomate	30	Escalopin de cerdo en salsa española con patatas
31	Filete de ternera al ajillo con pimientos fritos	31	Merluza a la plancha con judía verde y zanahoria baby salteadas	31	Pavo al curry con champiñones
32	Bacalao en salsa americana con patata panadera	32	Caella a la andaluza con verduras	32	Bacalao con ajada de tomate
33	Rodaja de merluza a la cazuela con huevos y espárragos	33	Tortilla de bacalao en salsa de puerros	33	Atún a la parrilla con salsa de cebollas y patatas dado
34	Tortilla de espinacas y gambas con alcachofas a la plancha	34	Tortilla de atún con dados de calabacín fritos	34	Tortilla de pimientos guisada con salsa de callos
35	Tortilla de pimientos guisada con salsa roja	35	Budin de verduras con salsa de puerros	35	Tortilla de patata con queso de cabra y cebolla caramelizada
36	Morcillo con alcachofas	36	Salmón al horno con salsa marinera y patatas panaderas	36	Escalope de ternera con fritada de pimientos
37	Conejo guisado en su jugo y patatas dado fritas	37	Chuleta de cabecero de cerdo a la mostaza con patata panadera	37	Secreto de cerdo al romero con patata panadera
38	Ragout de pavo con patata dado	38	Perca a la parrilla con patatas salteadas	38	Pechuga de pavo a la naranja con pimientos asados salteados
39	Fogonero a la roteña	39	Bacalao al ajoarriero con huevo y pimiento de piquillo	39	Rodaja de merluza a la gallega con juliana de pimientos y cebollas
40	Huevos rellenos de jamón y queso	40	Pechuga de pavo madrileña con calabacín y zanahoria salteadas	40	Tiberios en salsa roja con patatas
41	Merluza a la Vizcaína	41	Conejo guisado con cerveza y arroz	41	Fogonero a la plancha con judías y zanahoria baby salteadas
42	Atún a la parrilla con fritada	42	Morro de ternera guisada con patata dado frita	42	Tortilla de espinacas y zanahoria baby

SEMANA 4		PRIMEROS PLATOS		SEGUNDOS PLATOS	
	1	Judías verdes con jamón patatas salteada y pimentón		22	Albóndigas en salsa verde con patata dado
	2	Potaje de garbanzos		23	Pavo a la plancha con champiñones
	3	Coditos con atún		24	Pollo a la riojana
	4	Marmitako		25	Morcillo al vino con verduritas
	5	Arroz con pollo		26	Abadejo con salsa de zanahorias y patata cocida
	6	Crema de espárragos verdes		27	Merluza asada con patata y crema de cebolleta
	7	Crema de cebolla		28	Huevos rellenos con bechamel en salsa
	8	Espinacas con pavo		29	Pechuga de pollo a la madrileña con puré de patatas meneadas
	9	Lentejas con vegetales		30	Emperador a la plancha con refrito de ajo y tomate
	10	Patatas con calamares		31	Merluza en salsa rusa
	11	Arroz con verduras		32	Tortilla de patata con pimientos fritos
	12	Crema castellana		33	Tortilla de bacalao con salsa de ajo arriero
	13	Sopa de pescado		34	Tortilla de calabacín guisada en salsa verde
	14	Sopa de arroz, pollo y huevo		35	Lomo al horno con fritada de pimientos
	15	Pote gallego		36	Salmón a la plancha con salsa cebolleta y patata panadera
	16	Espárragos trigueros salteados con bacon		37	Conejo a la parrilla con patatas torneadas
	17	Tallarines con gambas al ajillo		38	San jacob de cerdo con patatas torneadas
	18	Lasaña de carne		39	Ternera al curry con patata dado
	19	Patatas con boletus		40	Bacalao en salsa verde y pil pil con patatas panaderas
	20	Arroz zamorana		41	Pechugas de pavo fritas con patatas parisinas
	21	Crema de calabaza con parmesano		42	Perca con vinagreta de aceitunas negras sobre puré de tomate

SEMANA 5		PRIMEROS PLATOS		SEGUNDOS PLATOS	
	1	Guisantes con jamón y huevo		22	Sajonia a la plancha con puré de patata*
	2	Alubias con almejas		23	Pollo en pepitoria con patata dado frita
	3	Macarrones napolitana		24	Estofado de cerdo con verduritas y patatas dado
	4	Patatas con costillas		25	Caldereta de pescado y marisco
	5	Arroz con salchichas		26	Rodaja de caella con ajada de tomate
	6	Puré de verduras con aceite de oliva		27	Ternera salteada con champiñones y dados de patata
	7	Sopa de lluvia con huevo cocido		28	Tortilla de patata guisada en salsa de callos
	8	Brócoli al vapor con patata y ajo arriero		29	Pollo asado con patata panadera
	9	Lentejas con costillas		30	Hamburguesa frita con patata y salsa de mostaza*
	10	Crema de espinacas con nata		31	Ventresca de merluza a la romana con salteado de verduras
	11	Patatas guisadas con pollo y espinacas		32	Abadejo al ajo arriero con pimientos y patata
	12	Crema de marisco		33	Pechuga de pavo a la plancha con verduras salteadas
	13	Sopa castellana		34	Tortilla rellena de jamón york y queso
	14	Acelgas con patata y zanahoria		35	Huevos cocidos con atún, tomate y patatas fritas
	15	Sopa de cebolla y calabaza con gambas		36	Filete de ternera al ajillo con pimientos fritos
	16	Garbanzos con callos y morro a la zamorana		37	Pollo en tiras al queso con champiñones
	17	Tallarines con salsa de espinacas y jamón york		38	Fajita de tortilla con pollo y verduras
	18	Patatas con pulpo		39	Bacalao gratinado con costra de ali oli
	19	Arroz con conejo		40	Atún asado encebollado
	20	Arroz a banda		41	Fogonero en salsa americana con patatas asadas
	21	Lasaña de pollo y bacon		42	Pavo asado en su jugo con puré de patatas meneadas

* Platos no recomendados para dieta baja en sal estricta