



Sin sal

MENÚ PREMIUM

Con sal



Datos del cliente

NOMBRE	<input type="text"/>	APELLIDOS	<input type="text"/>
DNI	<input type="text"/>	FECHA DE NACIMIENTO	<input type="text"/>
TELÉFONO	<input type="text"/>	MÓVIL	<input type="text"/>
EMAIL	<input type="text"/>		
DIRECCIÓN	<input type="text"/>		
POBLACIÓN	<input type="text"/>	PROVINCIA	<input type="text"/>
		C.P.	<input type="text"/>
NÚMERO CUENTA	IBAN	Entidad	Oficina
			DC
			Cuenta

En cumplimiento del artículo 5º de la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de Diciembre, sobre Protección de Datos de Carácter Personal, por el que se regula el derecho de información en la recogida de los datos, le facilitamos la siguiente información:

Los datos de carácter personal que Ud. nos proporciona serán incorporados a un fichero debidamente registrado en la Agencia Española de Protección de Datos del que es responsable G.H. DE LUZ, S.L. que garantiza la confidencialidad y seguridad de los datos facilitados, con la finalidad de gestionar la relación contractual, no estando previsto cederlos a terceros.

Ud. tiene derecho a ejercer sus derechos de acceso, rectificación o cancelación de sus datos en los términos establecidos en la Ley Orgánica 15/1999 de Protección de Datos de Carácter Personal y demás normativa concordante, dirigiéndose a la dirección postal P.I. LA HINIESTA AMPLIACIÓN - CALLE EL LABRADOR PARCELA E6 - 49024 - ZAMORA o en el correo electrónico INFO@GHDELUZ.COM

SEMANA 1

Primer plato

- 01 Repollo al vapor con patata, zanahoria y ajoarriero
- 02 Lentejas con vegetales
- 03 Arroz con verduras
- 04 Crema de calabacín
- 05 Patatas con pata
- 06 Coditos con chorizo
- 07 Sopa minestrone
- 08 Garbanzos con setas silvestres y jamón
- 09 Coliflor al ajoarriero
- 10 Arroz con pollo al curry
- 11 Sopa de cebolla y calabaza con gambas
- 12 Ñoquis boloñesa
- 13 Tallarines con gambas al ajillo
- 14 Crema de calabaza con parmesano
- 15 Alubias a la asturiana
- 16 Brócoli con gambas
- 17 Arroz meloso de marisco
- 18 Crema de guisantes con jamón
- 19 Patatas con bacalao y setas
- 20 Fideuá de marisco
- 21 Crema de pollo

Segundo plato

- 22 Sajonia la plancha con puré de patata
- 23 Hamburguesa de pollo en salsa con patatas asadas
- 24 Pechuga de pavo a la plancha con tomate cherry confitado
- 25 Tortilla de pimientos en salsa roja
- 26 Filete de panga a la madrileña con judías y zanahoria
- 27 Ternera guisada con champiñones y dados de patata
- 28 Rape al horno con salsa de tomate y verduras
- 29 Tortilla de bacalao en salsa de puerros
- 30 Pollo picante con patatas
- 31 Ternera al curry con patata
- 32 Bacalao con vinagreta de aceitunas negras
- 33 Caballa escabechada en salsa de calabaza y naranja
- 34 Pavo en salsa de tomate con arroz y champiñones
- 35 Atún con arroz integral, verduras y soja
- 36 Secreto de cerdo al romero con patata
- 37 Pechugas de pollo encebolladas al limón
- 38 Filete de ternera encebollado con patata
- 39 Tortilla rellena de pavo y queso con champiñones
- 40 Merluza rellena de gambas en salsa verde
- 41 Conejo guisado con cerveza y arroz
- 42 Bacalao al ajoarriero con huevo y pimientos del piquillo

SEMANA 2

Primer plato

- 01 Judías con patata y zanahoria
- 02 Alubias con almejas
- 03 Macarrones napolitana con verduras
- 04 Sopa juliana
- 05 Patatas guisadas con verduras
- 06 Arroz caldoso de mar
- 07 Crema de lombarda y manzana
- 08 Garbanzos con callos y morro a la zamorana
- 09 Guisantes con jamón y huevo
- 10 Arroz salteado con pavo y soja
- 11 Sopas de ajo
- 12 Patatas con boletus y mix de setas silvestres
- 13 Fideuá de secreto y judía verde
- 14 Crema de champiñones
- 15 Pote gallego
- 16 Coles de Bruselas salteadas con bacon
- 17 Arroz con costillas
- 18 Sopa de arroz, pollo y huevo
- 19 Patatas con callos y morro
- 20 Lasaña de verduras
- 21 Crema de brócoli y manzana

Segundo plato

- 22 Lomo de cerdo asado en su jugo con arroz y verduras
- 23 Pollo asado con patata panadera
- 24 Estofado de ternera con verduras y patata dado
- 25 Caballa a la plancha con salsa de tomates asados
- 26 Merluza hervida a las finas hierbas con aceite de oliva y brócoli
- 27 Pavo asado en su jugo con puré de patatas meneadas
- 28 Tortilla de patata con pimientos fritos
- 29 Escalopín de cerdo en salsa española con patatas
- 30 Pechuga de pollo con escalibada de verduras
- 31 Lengua de ternera en salsa verde
- 32 Tortilla de patata con salsa de callos
- 33 Caella a la andaluza con verduras
- 34 Pavo guisado a la cerveza
- 35 Bacalao a la plancha con arroz integral y verduras
- 36 Solomillo de cerdo en salsa de sidra
- 37 Pollo guisado al curry
- 38 Huevos rellenos de pollo y espinacas
- 39 Bacalao con tomates cherry asados
- 40 Atún a la parrilla con fritada
- 41 Pechuga de pavo a la naranja con pimientos asados salteados
- 42 Merluza a la vizcaína con gulas

Puede completar las siguientes semanas en la parte trasera de la hoja

Como en casa. Donde quieras.

SEMANA 3

Primer plato

- 01 Coliflor con patata y salsa romescu
- 02 Garbanzos con acelgas
- 03 Arroz a la zamorana
- 04 Crema de zanahoria
- 05 Patatas guisadas con carne de cerdo
- 06 Macarrones con tomate, anchoas y alcaparras
- 07 Sopa de verduras
- 08 Lentejas con chorizo y panceta
- 09 Pisto de verduras con huevo cocido
- 10 Risotto de setas con queso curado
- 11 Sopa de ave
- 12 Patatas con chocos
- 13 Coditos carbonara
- 14 Crema de boniato, zanahoria y naranja
- 15 Habones con oreja
- 16 Pimientos rellenos de bacalao
- 17 Arroz con conejo
- 18 Sopa de marisco
- 19 Marmitako
- 20 Lasaña de pollo y bacon
- 21 Crema de gambas

Segundo plato

- 22 Jamón asado en su jugo con patata panadera
- 23 Pollo con rallado de verduras
- 24 Pechugas de pavo fritas con patata parisina
- 25 Tortilla de espinacas con zanahorias
- 26 Pez San Pedro con refrito de ajo y tomate
- 27 Albóndigas a la jardinera con tomate
- 28 Bacalao en salsa verde y pil pil con patatas panaderas
- 29 Lomo al horno encebollado con tomate cherry asado
- 30 Tortilla de patata con queso de cabra y cebolla caramelizada
- 31 Filete de ternera al ajillo con pimientos fritos
- 32 Merluza a la cazuela con huevos y espárragos
- 33 Caballa al horno con patata panadera, ajo y tomate frito
- 34 Chuleta de pavo al ajillo con puré de boniato asado
- 35 Atún asado encebollado
- 36 Secreto de cerdo con pimientos de Padrón
- 37 Pollo en escabeche
- 38 Conejo a la parrilla con patata torneada
- 39 Morcillo al vino con verduras salteadas
- 40 Salmón con salsa de lima, cebolla y cava
- 41 Tiras de pechuga de pavo guisadas al curry, con arroz integral y zanahorias
- 42 Mero fogonero a la plancha con bastones de zanahoria salteados

SEMANA 4

Primer plato

- 01 Lombarda con su refrito de ajos y pimentón
- 02 Alubias estofadas con verduras
- 03 Macarrones boloñesa
- 04 Sopa de cocido
- 05 Patatas guisadas con pollo y espinacas
- 06 Arroz tres delicias
- 07 Consomé
- 08 Lentejas estofadas con chorizo
- 09 Brócoli al vapor con patata y ajoarriero
- 10 Arroz con secreto, panceta y setas silvestres
- 11 Crema castellana de garbanzos
- 12 Patatas en salsa verde con gulas
- 13 Tallarines con verduras y gamas
- 14 Crema vichyssoise
- 15 Alubias con calamares y gambas
- 16 Alcachofas en salsa con jamón
- 17 Arroz a banda
- 18 Sopa de tapioca
- 19 Patatas con costillas
- 20 Rigatoni con setas y jamón a la mantequilla
- 21 Puré cremoso de coliflor y zanahoria al aceite de oliva

Segundo plato

- 22 Lomo al horno con fritada de pimientos
- 23 Pollo en pepitoria con patata
- 24 Cocido completo
- 25 Caballa asada con escalibada de verduras
- 26 Rape al limón con cebolla y patata
- 27 Longaniza fresca de ave con patata torneada y tomate
- 28 Tortilla de pimientos en salsa zamorana
- 29 Escalopines de cerdo a la madrileña con patata panadera
- 30 Pollo salteado con verduras, arroz blanco y salsa de soja
- 31 Morro de ternera en salsa roja con patata
- 32 Tortilla de patata con champiñones
- 33 Atún en salsa de naranja y sésamo
- 34 Pechuga de pavo a la plancha con verduras salteadas
- 35 Merluza a la gallega con juliana de pimientos y cebollas
- 36 Solomillo de cerdo especiado con garbanzos salteados al curry
- 37 Pollo guisado al estilo tradicional
- 38 Tortilla de bacalao con ajada de tomate
- 39 Atún a la parrilla con salsa de cebollas y patatas dado
- 40 Caldereta de pescado y mariscos
- 41 Pavo a la plancha con champiñones
- 42 Bacalao confitado con salsa romescu y patatas asadas

SEMANA 5

Primer plato

- 01 Acelgas con patata y zanahoria
- 02 Potaje de garbanzos
- 03 Arroz meloso de pollo y verduras
- 04 Puré de verduras con aceite de oliva
- 05 Patatas a la importancia
- 06 Coditos con atún
- 07 Sopa de lluvia con huevo cocido
- 08 Alubias pintas guisadas con verdura y arroz
- 09 Menestra de verduras con patata dado y jamón
- 10 Paella de la casa
- 11 Sopa de picadillo
- 12 Patatas a la riojana
- 13 Fideuá con setas y pollo al curry
- 14 Crema de espinacas con nata
- 15 Lentejas con costillas
- 16 Puerro asado con puré de cítricos y jamón
- 17 Arroz negro
- 18 Sopa de pescado
- 19 Patatas con calamares y gambas
- 20 Lasaña de carne
- 21 Crema de marisco

Segundo plato

- 22 Estofado de cerdo con verduritas
- 23 Pollo a la riojana con verduritas
- 24 Pavo al curry con champiñón
- 25 Tortilla de calabacín en salsa verde
- 26 Palometa con ajada de tomate y patata panadera
- 27 Albóndigas en salsa verde con patata dado
- 28 Pez San Pedro con fritada de verduras
- 29 San Jacobo de cerdo casero con patata panadera
- 30 Pechuga de pollo frita con puré de patatas meneadas
- 31 Conejo guisado en su jugo con patatas, ajo y romero
- 32 Rape al horno con salsa verde, espinacas y gambas
- 33 Caballa en escabeche de cebolla
- 34 Tortilla de patata con chorizo y queso brie
- 35 Merluza al horno con brócoli y coliflor
- 36 Solomillo de cerdo asado con salsa de verduras y arroz integral
- 37 Pollo guisado con cerveza y arroz
- 38 Ternera guisada con pimientos y tomate
- 39 Huevos rellenos de jamón y queso
- 40 Bacalao en salsa americana con patata panadera
- 41 Pavo asado a la naranja con puré de boniato
- 42 Atún a la plancha sobre verduras al vapor con salsa de soja

*Platos no recomendados para dieta baja en sal estricta

Como en casa. Donde quieras.