

## MENÚ DIETA MEDITERRANEA – Precio: 5€

### 1º SEMANA (4 al 10 de marzo)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
Macarrones Boloñesa 🍷 🍷 Salmón A la crema con Patatas Cocidas. 🐟	Potaje de Lentejas con Verdura. Lomo de cerdo al ajillo Judías Verdes y Zanahorias.	Arroz caldoso con pollo. Salteado Campestre con Huevo cocido. 🍷	Patatas en Ajopollo. Bacalao al horno con Pisto de Verduras. 🐟	Potaje de garbanzos. Ensalada de patata, pepino, tomate natural, cebolla y atún. 🐟	Puré de verduras. Pollo al horno en pepitoria.

### 2º SEMANA (11 al 17 de marzo)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
Potaje de Alubias Blancas. Atún Encebollado. 🐟	Sopa de Ave con fideos. 🍷 🍷 Albóndigas de magro de cerdo a la jardinera. 🍷 🍷	Espaguetis Carbonara . 🍷 🍷 🍷 Merluza en salsa verde con patatas cocidas. 🐟	Estofado de patatas con ternera. Calamares Lionesa con Arroz pilaf . 🐟 🍷	Lentejas Estofadas Tortilla de patatas con ensalada de Lechuga y pepino. 🍷	Guiso de arroz con verduras. Filete de aguja al horno con Guisantes salteados y zanahorias 🐟

\*Recomendamos acompañar cada ingesta con pan, una pieza de fruta o Yogurt

\*Este menú forma parte de una dieta equilibrada diaria de 2000 Kcal. Considerándose la comida como el 35% del aporte diario. Nuestra recomendación para que el menú sea completo se propone tomar una pieza de *Pan blanco de 35-40gr* y una pieza de *Fruta de 40-50gr* y un lacteo una vez a la semana aproximadamente en el menu diario. El aceite utilizado siempre será aceite de oliva virgen extra.