

NOMBRE _____

SEMANA 1			
PRIMER PLATO		SEGUNDO PLATO	
1	Coliflor al ajo arriero	22	Escalopín de cerdo en salsa española con patatas*
2	Alubias estofadas con verduras	23	Hamburguesa de pollo en salsa con patatas asadas*
3	Coditos con chorizo*	24	Pavo asado en su jugo con puré de patatas meneadas
4	Patatas a la importancia	25	Cocido completo*
5	Arroz con pollo al curry	26	Caella a la andaluza con verduras
6	Crema de lombarda y manzana	27	Perca a la parrilla con tomate cherry asado
7	Sopa de cocido	28	Tortilla de pimientos con salsa zamorana
8	Coles de Bruselas salteadas con bacon	29	San Jacobo de cerdo casero con patata panadera*
9	Lentejas con costillas	30	Pollo asado con champiñones
10	Tallarines con salsa de espinacas y pavo	31	Conejo guisado en su jugo con patatas, ajo y romero
11	Patatas guisadas con carne de cerdo	32	Merluza en salsa rusa
12	Arroz negro	33	Emperador a la plancha con refrito de ajo y tomate
13	Crema de calabaza con parmesano	34	Atún asado encebollado
14	Sopa de arroz, pollo y huevo	35	Tortilla de espinacas con zanahorias

SEMANA 2			
PRIMER PLATO		SEGUNDO PLATO	
1	Repollo al vapor con patata zanahoria y ajo arriero	22	Jamón asado en su jugo con patata panadera*
2	Garbanzos con acelgas	23	Pollo a la riojana con verduras
3	Macarrones boloñesa	24	Pechugas de pavo fritas con patata parisina
4	Patatas a la riojana	25	Albóndigas a la jardinera con verduras*
5	Arroz tres delicias	26	Panga a la romana con judías verdes*
6	Crema de zanahoria	27	Emperador al horno con salsa de tomate y verduras*
7	Sopa de lluvia con huevo cocido	28	Tortilla de patata con pimientos fritos
8	Judías verdes con jamón, patatas salteadas y pimentón	29	Lomo al horno encebollado con tomate cherry asado*
9	Lentejas con chorizo y panceta	30	Pollo en pepitoria con patata
10	Coditos carbonara	31	Estofado de ternera con verduras y patata dado
11	Patatas con costillas	32	Atún con arroz integral, verdura y soja*
12	Arroz caldoso de mar	33	Ventresca de merluza a la romana con salteado de verduras
13	Crema de sopas castellanas al estilo tradicional	34	Bacalao en salsa verde y pil pil con patatas panaderas*
14	Sopa de picadillo	35	Tortilla de patata con champiñones

No olvide escribir su nombre

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

SEMANA 3

PRIMER PLATO

SEGUNDO PLATO

1	Menestra de verduras con patata dado y jamón	22	Lomo de cerdo asado en su jugo con arroz y verduras*
2	Lentejas estofadas	23	Pollo asado con patata panadera
3	Canelones de atún*	24	Pechuga de pavo a la naranja con pimientos asados salteados
4	Patatas guisadas con mejillones	25	Ternera guisada con champiñones y dados de patata
5	Arroz a la zamorana*	26	Fogonero a la plancha con bastones de zanahoria salteados
6	Crema castellana de garbanzos	27	Atún a la parrilla con fritada
7	Sopa de verduras	28	Tortilla de pimientos en salsa roja
8	Guisantes con jamón y huevo	29	Estofado de cerdo con verduras
9	Garbanzos con callos y morro a la zamorana	30	Alitas de pollo con miel y mostaza
10	Tallarines con gambas al ajillo	31	Chuleta de pavo al ajillo con patata panadera*
11	Patatas con pata	32	Caldereta de pescado y mariscos
12	Arroz a banda	33	Rodaja de emperador con ajada de tomate y patata panadera
13	Crema vichisoise	34	Ventresca de merluza a la gallega con juliana de pimientos y cebollas
14	Sopa de pescado	35	Tortilla de bacalao en salsa de puerros

SEMANA 4

PRIMER PLATO

SEGUNDO PLATO

1	Lombarda con su refrito de ajos y pimentón	22	Sajonia a la plancha con puré de patata*
2	Alubias con almejas	23	Pollo con rallado de verduras
3	Coditos con atún*	24	Pavo al curry con champiñón
4	Patatas con callos y morro	25	Albóndigas en salsa verde con patata dado*
5	Arroz con verduras	26	Filete de panga a la madrileña con judías y zanahoria*
6	Crema de calabacín	27	Merluza hervida a las finas hierbas con aceite de oliva y brócoli
7	Sopa juliana	28	Tortilla de calabacín en salsa verde
8	Coliflor con patata y salsa romescu	29	Jamón asado en su jugo con patata panadera*
9	Potaje de garbanzos	30	Hamburguesa de pollo frita con patata y salsa de mostaza*
10	Penne a la puttanesca	31	Morro de ternera en salsa roja con patata
11	Patatas con alcachofas y guisantes al curry	32	Fogonero a la roteña
12	Risotto de setas con queso curado	33	Emperador al limón con cebolla y patata
13	Consomé	34	Bacalao con ajada de tomate*
14	Sopas de ajo	35	Tortilla de patata con pimientos fritos

SEMANA 5

PRIMER PLATO

SEGUNDO PLATO

1	Judías con patata y zanahoria	22	Lomo al horno con fritada de pimientos*
2	Lentejas con vegetales	23	Pechuga de pollo frita con puré de patatas meneadas
3	Macarrones napolitana	24	Longaniza fresca de ave con patata torneada y tomate *
4	Patatas guisadas con pollo y espinacas	25	Morcillo al vino con verduras salteadas
5	Paella de la casa	26	Emperador con fritada de verduras
6	Puré de verduras con aceite de oliva	27	Perca a la plancha con arroz integral y verduras
7	Sopa minestrone	28	Tortilla de patata con salsa de callos
8	Acelgas con patata y zanahoria	29	Solomillo de cerdo especiado con cuscús
9	Pote gallego	30	Pollo picante
10	Espaguetis marinera	31	Ternera guisada con pimientos y tomate
11	Patatas con rejos	32	Merluza a la cazuela con huevos y espárragos
12	Arroz a la zamorana*	33	Atún a la parrilla con salsa de cebollas y patatas dado
13	Crema de espinacas con nata	34	Tiberios en salsa roja con patatas
14	Sopa de ave	35	Fajita de tortilla con pollo y verduras

* Platos no recomendados para dieta baja en sal estricta