

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
15 Pisto de verduras con huevo cocido	36 Secreto de cerdo con pimientos de Padrón
16 Alubias con calamares y gambas	37 Pechugas de pollo encebolladas al limón
17 Fideuá	38 Pechuga de pavo a la naranja con pimientos asados salteados
18 Ensaladilla rusa*	39 Ternera al curry con patata
19 Arroz con secreto, panceta y setas silvestres	40 Bacalao al ajoarriero con huevo y pimientos del piquillo*
20 Crema de marisco	41 Salmón a la plancha con salsa cebolleta y patata panadera
21 Sopa de pescado	42 Tortilla rellena de pavo y queso con champiñones

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
15 Brócoli al vapor con patata y ajo arriero	36 Solomillo de cerdo con salsa de arándanos
16 Alubias pintas con arroz	37 Pollo en tiras al queso con champiñones*
17 Lasaña de carne*	38 Pechuga de pavo a la plancha con verduras salteadas
18 Marmitako	39 Filete de ternera al ajillo con pimientos fritos*
19 Arroz meloso de pollo y verduras	40 Fogonero en salsa americana con patatas asadas
20 Crema de puerro, patata y pera	41 Perca con vinagreta de aceitunas negras
21 Crema de guisantes y jamón	42 Huevos rellenos con bechamel en salsa

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
15	Pimientos rellenos de bacalao*	36	San Jacobo de cerdo casero con patatas torneadas*
16	Habones con oreja	37	Pechuga de pollo escabechada
17	Lasaña de pollo y bacon*	38	Pechuga de pavo a la plancha con tomate cherry confitado
18	Patatas en salsa verde con gulas	39	Conejo a la parrilla con patata torneada
19	Arroz negro	40	Bacalao gratinado con costra de ali oli*
20	Crema de gambas	41	Salmón al horno con salsa marinera y patata panadera
21	Sopa de marisco	42	Tortilla de patata con queso de cabra y cebolla caramelizada

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
15	Alcachofas en salsa con jamón*	36	Secreto de cerdo al romero con patata*
16	Garbanzos con oreja	37	Pollo guisado con cerveza y arroz
17	Tallarines con verduras y gambas	38	Pavo a la plancha con champiñones
18	Patatas con calamares y gambas	39	Escalope de ternera con fritada de pimientos*
19	Arroz con conejo	40	Atún en salsa de naranja y sésamo
20	Crema de champiñones	41	Merluza a la Vizcaína con gulas
21	Crema de brócoli y manzana	42	Huevos rellenos de jamón y queso

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
15	Brócoli con gambas	36	Escalopines de cerdo a la madrileña con patata panadera*
16	Alubias a la asturiana	37	Pollo guisado al curry
17	Lasaña de verduras	38	Chuleta de pavo al ajillo con puré de boniato asado*
18	Patatas con boletus y mix de setas silvestres	39	Conejo guisado con cerveza y arroz
19	Arroz a banda	40	Bacalao en salsa americana con patata panadera*
20	Crema de pollo	41	Ventresca de merluza a la plancha con brócoli y coliflor
21	Sopa de cebolla y calabaza con gambas	42	Tortilla de bacalao con ajada de tomate

* Platos no recomendados para dieta baja en sal estricta