

Sin sal

# MENÚ BÁSICO

 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

PROTECCIÓN DE DATOS: De conformidad con lo dispuesto en el Reglamento (UE) 2016/679, de 27 de abril (GDPR), y la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre (LOPDGDD), doy permiso para que mis datos se incorporen a un fichero responsabilidad de G.H. DE LUZ SLU y se traten con la finalidad de mantener, desarrollar y controlar la relación comercial. Estos datos se conservarán mientras haya un interés mutuo para mantener el fin del tratamiento y cuando ya no sea necesario para tal fin, se suprimirán con medidas de seguridad adecuadas para garantizar la seudonimización de los datos o la destrucción total de los mismos. Asimismo, se le informa de que puede retirar el consentimiento en cualquier momento y que puede ejercer los derechos de acceso, rectificación, portabilidad y supresión de sus datos, y de limitación u oposición a su tratamiento dirigiéndose a Pol. Ind. La Hiniesta Ampliación, C/ El Labrador, Parcela E6, - 49024 Zamora (Zamora). E-mail: info@cateringdeluz.es o remitiendo un mensaje de correo electrónico info@cateringdeluz.es. También tiene derecho a presentar una reclamación ante la Autoridad de control ([www.aepd.es](http://www.aepd.es)) si considera que el tratamiento no se ajusta a la normativa vigente.

## 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

### 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 verduritas
- 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

## 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

### Segundo plato

- 22 Lomo de cerdo asado en su jugo con arroz y verduritas
- 23 Pollo asado con patata panadera
- 24 Estofado de ternera con verduritas 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 verduritas
- 34 Pavo guisado a la cerveza
- 35 Bacalao a la plancha con arroz integral y verduritas

## 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

## 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

## 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 gambas
- 14 Crema vichyssoise

## 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

## 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

## 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 pandera
- 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