

DICIEMBRE 2023 . MENÚ HIPOCALÓRICO . MENÚ SALUDABLE . RESTAURANTE SALA GRADIN CATERING



MENÚS SALUDABLE APTO PARA TOD@S LOS QUE QUIERAN CUIDARSE , ESTAR SAN@S , CONTROLAR EL PESO Y PREVENIR MÚLTIPLES ENFERMEDADES. MENÚ CON REDUCCIÓN CALÓRICA CON RESPETO AL MENÚ BASAL. ES UN MENÚ SIN FRITOS , NI REBOZADOS , NI PRODUCTOS PROCESADOS RICOS EN GRASAS SATURADAS Y AZUCARES AÑADIDOS . CUALQUIER DIETA HIPOCALÓRICA SIEMPRE DEBE SER CONTROLADA Y SUPERVISADA POR UN PROFESIONAL. ES UN MENÚ CON VERDURAS , PROTEÍNAS (CARNE , PESACADO O HUEVO SIN GRASA) , FRUTAS , LÁCTEOS SIN GRASA E HIDRATOS DE CARBONO SALUDABLES (PATATA COCIDA , ARROZ , LEGUMBRES , ETC).

**FELIZ
NAVIDAD**



1
**CHAMPIÑONES SALTEADOS O CREMA DE
CHAMPIÑONES**

POTAJE DE GARBANZOS CON CARNE

FRUTA

4
CREMA DE VERDURAS.

FILETE DE MERLUZA **SIN REBOZAR COCIDO O A
LA PLANCHA CON UNA PATATA COCIDA**

FRUTA / YOGUR NATURAL O DESNATADO

5
CREMA DE CALABAZA Y CALABACÍN

LOMO ASADO CON ARROZ BLANCO

FRUTA



8
FESTIVO

11
ARROZ TRES DELICIAS.

JUDÍAS CON HUEVO COCIDO.
(SIN CHORIZO)

FRUTA

12
SOPA DE PASTA INTEGRAL

POLLO AL HORNO CON ENSALADA.

FRUTA

13
ENSALADILLA RUSA.

LENTEJAS CON VERDURAS Y CARNE.

FRUTA *
(* MEJOR FRUTA CON VITAMINA C PARA AYUDAR A
LA ABSORCIÓN DEL HIERRO DE LAS LENTEJAS)

14
CREMA DE COLIFLOR

MACARRONES **INTEGRALES** CON ATÚN

FRUTA / YOGUR NATURAL O DESNATADO

15
CREMA DE CALABAZA Y CALABACÍN.

ARROZ CON MEJILLONES Y CALAMAR.

FRUTA

18
SOPA DE ESTRELLITAS O PASTA INTEGRAL

BRÓCOLI CON UNA PATATA COCIDA , HUEVO Y
JAMÓN.

FRUTA

19
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA.

MACARRONES **INTEGRALES CON CARNE .**

FRUTA

20
CREMA DE JUDÍAS Y BRÉCOL .

FILETE DE MERLUZA **SIN REBOZAR COCIDO O
A LA PLANCHA CON UNA PATATA COCIDA**

FRUTA

21
MENESTRA DE VERDURAS.

ESPAGUETIS INTEGRALES CON SALMÓN.

FRUTA

22