



ABRIL 2026

DIETA: BASAL



LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10	SABADO 11	DOMINGO 12
Coles de Bruselas salteadas Merluza con escalivada Fruta	Macarrones boloñesa Huevos rotos con jamón Lácteo	Puré de verduras Estofado de ternera Fruta	Arroz mixto Salmón al horno con verduras Quesito con mermelada	Lentejas con verduras Pechugas de pollo a la naranja Fruta	Menestra de verduras Longaniza asada con patatas Lácteo	Migas a la pastora Pimientos rellenos en salsa piquillo Natillas
Sopa de ave con fideos Lácteo	Judías verdes portuguesa Fruta	Borraja con ajos Lácteo	Guisantes con jamón Fruta	Sopa castellana Lácteo	Espinacas a la crema Fruta	Coliflor salteada Lácteo
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	SABADO 18	DOMINGO 19
Tallarines al wok Merluza a la aragonesa Lácteo	Patatas a la marinera Pavo guisado con verduras Melocotón + Piña	Acelgas con patata Salmón en salsa de mostaza Lácteo	Arroz ibérico Pollo guisado Fruta	Coliflor con pimentón Salchichas encebolladas Lácteo	Garbanzos con verduras Merluza a la romana con limón Fruta	Borraja con patatas Estofado de magro Cuajada
Cardo en salsa de almendras Fruta	Brócoli con ajos Lácteo	Sopa de cocido Fruta	Empanada de atún Lácteo	Tortilla española con loncha de york Fruta	Menestra rehogada Lácteo	Canelones de atún Fruta
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	SABADO 25	DOMINGO 26
Crema de champiñones Albóndigas a la jardinera Fruta	Judías verdes con jamón Merluza en salsa de gambas Lácteo	Arroz a la cubana con huevo Roti de pavo en salsa Triturado de frutas	Sopa marinera Rollito de lenguado Lácteo	Judías pintas con chorizo Calamares encebollados <i>Tarta de cumpleaños</i>	Alcachofas con velouté de jamón Lomo adobado en salsa de setas Lácteo	Espaguetis con verduras y gambas Muslo de pollo asado con patatas panadera Flan
Col de hoja con patata Lácteo	Guisantes salteados Fruta	Crema de calabaza Lácteo	Tortilla de chorizo con loncha de queso Fruta	Acelgas con patata Lácteo	Puré de puerros Fruta	Judías verdes rehogadas Lácteo
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1	SABADO 2	DOMINGO 3
Menestra con tomate Merluza en salsa verde Lácteo	Arroz negro Libritos de lomo con pimientos Fruta	Brócoli con ajos Estofado de ternera Boer de coco	Lentejas con arroz Pollo al chilindrón Fruta	Acelgas con patata Albóndigas con tomate Lácteo	Canelones de carne Salmón a la Navarra Fruta	Fabada asturiana Cordon bleu con pimientos Natillas
Guisantes a la francesa Fruta	Sopa de ave con fideos Lácteo	Vichyssoise Fruta	Crema de trigueros Lácteo	Sopa de estrellas Fruta	Judías verdes salteadas Lácteo	Coliflor salteada Fruta

*Esté menú podrá sufrir variaciones por diversas circunstancias ajenas a la empresa

RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

Para asegurarnos de que tu dieta sea lo más completa y beneficiosa para tu salud, te sugerimos complementar las comidas del día de la siguiente manera:

Si en la comida has comido **carne (pollo, ternera, cerdo, etc.)**, opta por un **menú de pescado o marisco** en la cena. Esto aportará una fuente alternativa de proteínas y grasas saludables.

Si has comido **arroz, pasta o legumbres**, te recomendamos que en la cena incluyas **verduras o ensaladas**. De esta forma, incorporarás más fibra y vitaminas a tu alimentación.

Si has tenido un plato basado en **fritos o salsas muy calóricas** durante la comida, en la cena es preferible optar por preparaciones **a la plancha, al vapor o al horno**, que son más ligeras y fáciles de digerir.

Si en la comida has tomado un plato **muy rico en carbohidratos (como arroz, pan o patatas)**, en la cena puedes enfocarte en **proteínas ligeras** (como pescado o huevos) y una buena porción de **verduras frescas o cocidas** para equilibrar el consumo de nutrientes.

Si has tenido una comida **rica en grasas (como embutidos o quesos grasos)**, te sugerimos que en la cena prefieras opciones **más ligeras** como sopas de verduras, ensaladas o pescados bajos en grasa.

Bebe suficiente agua durante todo el día y trata de incluir infusiones o caldos en las comidas para mantenerte hidratado/a.