ANEXO 8: DIETAS BASALES O ASIMILABLES INCLUIDAS EN LA PENSIÓN ALIMENTICIA

Es importante indicar que en las dietas basales aparece una segunda opción que deberá elaborarse únicamente para los menús especiales que lo requieran (pacientes con restricciones alimentarias). En los demás casos el menú será el indicado en primer lugar.

MENU DE INVIERNO

0A BASAL

DIA	COMIDA	CENA
1	MACARRONES ITALIANA FILETE DE MERLUZA REBOZADO LECHUGA C/ ACEITE Y VINAGRE FRUTA SOPA MINESTRONE ESCALOPE MILANESA ENSALADA C/ ACEITE Y VINAGRE YOG. NATU. DESNA SIN AZÚCAR PAN 60 GR	JUDIAS VERDES REHOGADAS C/PATATAS TORTILLA DE CALABACIN ENSALADA C/ ACEITE Y VINAGRE FRUTA SOPA DE PESCADO TERNERA GUISADA C/ VERDURAS MANZANA ASADA PAN 60 GR
2	PUCHERO DE GARBANZOS POLLO CHILINDRÓN FRUTA PURRUSALDA FRITOS VARIADOS→(CROQUETAS, EMPANADILLAS) ENSALADA C /ACEITE Y VINAGRE PERA AL NATURAL PAN 60 GR	CREMA VICHY FIAMBRE VARIADO SIN SAL (J. SERRANO, J. YORK, PAVO Y QUESO) FRUTA ARROZ HORTELANO MERLUZA MARINERA YOG. NATU. DESNA SIN AZÚCAR PAN 60 GR
3	PATATAS GUISADAS RAGOUT TERNERA C/ CHAMPIÑON FRUTA MENESTRA DE VERDURA CALAMARES EN SU TINTA ARROZ PILAF YOG. NATU. DESNA SIN AZÚCAR PAN 60 GR	SOPA DE PASTA C/ HUEVO FILETE DE PESCADO ORLY PATATAS VAPOR PURE MANZANA, ALBARICOQUE S/A CREMA CASTELLANA CINTA LOMO PLANCHA ENSALADA C/ ACEITE Y VINAGRE FRUTA PAN 60 GR

4	LENTEJAS CASERAS ALBONDIGAS JARDINERA CON PATATAS AL VAPOR FRUTA PAELLA BONITO PIPERADA PATATAS VAPOR MANZANA ASADA PAN 60 GR	CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO LECHUGA C/ACEITE Y VINAGRE FRUTA SOPA DE AJO TORTILLA ESPAÑOLA ENSALADA C/ ACEITE Y VINAGRE YOG. NATU. DESNA SIN AZÚCAR PAN 60 GR
5	BROCOLI REHOGADO PAVO CON SALSA DE MANZANA PURE DE PATATA FRUTA ESPAGUETIS CARBONARA TORTILLA DE QUESO ENSALADA C/ ACEITE Y VINAGRE NATILLAS PAN 60 GR	SOPA DE PICADILLO BACALAO ROMANA LECHUGA C/ ACEITE Y VINAGRE FRUTA ALCACHOFAS C/ JAMON FIAMBRE VARIADO LECHUGA C/ ACEITE Y VINAGRE PERA AL NATURAL PAN 60 GR
6	JUDIAS BLANCAS GUISADAS POLLO CAZADORA FRUTA COLIFLOR REHOGADA CAZON VIENESA PATATAS VAPOR YOG. NATU. DESNA SIN AZÚCAR PAN 60 GR	SOPA DE VERDURAS FRITOS VARIADOS(CROQUETAS, EMPANADILLAS) ENSALADA C/ ACEITE Y VIANGRE YOGUR PROBIOTICO CREMA PARMENTIER HUEVOS COCIDOS CON PISTO FRUTA PAN 60 GR
7	FIDEUA ALBONDIGAS JARDINERA CON PATATAS AL VAPOR FRUTA REPOLLO REHOGADO MERLUZA A LA CAZUELA YOG. NATU. DESNA SIN AZÚCAR PAN 60 GR	CREMA CALABACIN PECHUGA POLLO ENCEBOLLADA PATATAS VAPOR FLAN SOPA ARROZ TORTILLA JAMON DE YORK ENSALADA C/ ACEITE Y VINAGRE FRUTA PAN 60 GR

Características: Diseño ajustado a dieta equilibrada y saludable.

DESAYUNO: LOS PACIENTES TIENEN LA OPCIÓN DE ELEGIR ENTRE:

CAFÉ CON LECHE PAN MANTEQUILLA Y MERMELADA
LECHE CON DESCAFEINADO GALLETAS 2P MANTEQUILLA Y MERMELADA
LECHE CON COLACAO PAN, ACEITE Y TOMATE NATURAL
LECHE ENTERA (LOS DOMINGOS TAMBIÉN BIZCOCHOS)
MANZANILLA,TE

(Los lácteos sin azúcar y sin colacao)
PAN MANTEQUILLA Y MERMELADA-GALLETAS 2P MANTEQUILLA Y MERMELADA (Pan, queso o York, Fruta 1p galletas)

MERIENDA:

CAFÉ CON LECHE GALLETAS (1 PAQUETE)MANTEQUILLA Y MERMELADA
LECHE CON DESCAFEINADO PAN MANTEQUILLA Y MERMELADA
LECHE CON COLACAO
LECHE ENTERA
MANZANILLA, TE
(Los lácteos sin azúcar y sin colacao)
GALLETAS 1P MANTEQUILLA Y MERMELADA- PAN MANTEQUILLA Y MERMELADA (2 paquetes galletas)

10A RENAL CRONICA AVANZADA

DIA	COMIDA	CENA
1	MACARRONES AL OLEO FILETE MERLUZA REB. 60 GRA C/LECHUGA ACEITE Y VINAGRE FRUTA PAN 60 GR	SOPA DE PASTA TERNERA GUISADA EN SU JUGO 50 GR LECHUGA ACEITE Y VINAGRE MANZANA ASADA PAN 60 GR
2	PUCH. GARBAN. S/CARNE, TRIPLE COCCIÓN PECHUGA POLLO PLANCHA 50 GR CON ZANAHORIA REHOGADA PERA AL NATURAL SECA PAN 60 GR	TX PATATAS TRIPLE COCCION PESCADO PLANCHA 60 GR ARROZ PILAF FRUTA PAN 60
3	SOPA DE PASTA RAGOUT DE TERNERA SU JUGO 50 GR ARROZ PILAF PURE DE MANZANA PAN 60 GR	TX PATATAS TRIPLE COCCION FILETE DE PESCADO ORLY 60 GR LECHUGA C/ACEITE Y VINAGRE S/A PURE MANZ. ALBAR PAN 60 GR
4	SOPA DE ARROZ ½ R. FIAMBRE VARIADO LECHUGA C/ACEITE Y VINAGRE MANZANA ASADA PAN 60 GR	TX PATATA TRIPLE COCCION POLLO ASADO 50 GR LECHUGA C/ACEITE Y VINAGRE PURE DE MANZ. /ALBAR. PAN 60 GR

5	ESPAGUETIS AL OLEO PAVO CON SALSA MANZANA PATATAS VAPOR FRUTA PAN 60 GR	SOPA DE PASTA BACALAO A LA ROMANA 60 GR LECHUGA ACEITE Y VINAGRE PERA AL NATURAL SECA PAN 60 GR
6	JUDIAS BLANCAS GUISADAS TRIPLE.COCCIÓN POLLO HER. C/ PATAT Y ZANAH 50 GR PURE DE MANZANA PAN 60 GR	TX PATATA TRIPLE COCCION CROQUETAS,EMPANADILLAS LECHUGA C/ ACEITE Y VINAGRE PURE MANZANA SIN AZÚCAR. PAN 60 GR
7	TX PATATA TRIPLE COCCION HAMBURGUESA PLANCHA 50 GR CON LECHUGA,ACEITE Y VINAGRE PURE DE MANZANA PAN 60 GR	SOPA DE ARROZ TORTILLA FRANCESA (1 HUEVO) LECHUGA ACEITE Y VINAGRE PURE DE MANZ. SIN AZÚCAR PAN 60 GR

Características: Aporta unos 40gr de proteínas.
Restricción en el aporte de potasio.
Se evitan los alimentos con alto contenido en potasio.
Los vegetales, patatas y legumbres son sometidos a remojo prolongado y triple cambio de agua en el hervido.

DESAYUNO:
CAFE CON LECHE, PAN, 2 MERMELADA, 1 PAQUETE DE GALLETAS Y MEMBRILLO
(Café con leche sin azúcar, pan, galletas 2 paquetes y membrillo).

MERIENDA:
CAFE CON LECHE, 2 PAQUETES DE GALLETAS y 2 MEMBRILLOS.
(café con leche sin azúcar, galletas 2 paquetes y 1 fruta)

1º LAS FRUTAS EN ALMIBAR Y EN SU JUGO DEBEN IR SECAS.

3º LOS 2º PLATOS SIEMPRE LLEVAN ½ RACION.

4º DIETA RICA EN HIDRATOS DE CARBONO Y GRASAS

5º TORTILLA FRANCESA ½ RACION HECHA INDIVIDUAL

11 E – CORONARIA

DIA	COMIDA	CENA
1	SOPA MINESTRONE S/GRASA MERLUZA PLANCHA C/LIMON LECHUGA C/ ACEITE Y VINAGRE FRUTA PAN 60 GR	JUDIAS VERDES CON PATATA S/ GRASA TORTILLA CALABACIN ENSALADA C/ ACEITE Y VINAGRE MANZANA ASADA PAN 60 GR
2	PURRUSALDA S/ GRASA PECHUGA o ENTREMUSLO POLLO PLANCHA ENSALADA C/ ACEITE Y VINAGRE PERA AL NATURAL PAN 60 GR	CREMA VICHY MERLUZA HERVIDA C/ PATAT Y ZANAH. FRUTA PAN 60 GR
3	MENESTRA DE VERDURA HERVIDA C/ ACEITE Y VINAGRE UNIDOSIS RAGUT DE TERNERA EN SU JUGO ARROZ PILAF FRUTA PAN 60 GR	SOPA DE PASTA C/ HUEVO CINTA LOMO PLANCHA ENSALADA C/ ACEITE Y VINAGRE FRUTA PAN 60 GR
4	LENTEJAS CASERAS MERLUZA PLANCHA C/LIMON ENSALADA C/ ACEITE Y VINAGRE FRUTA PAN 60 GR	CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO ZANAHORIA HERVIDA FRUTA PAN 60 GR
5	BROCOLI HERVIDO ROTI DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA C/ ACEITE Y VINAGRE FRUTA PAN 60 GR	ALCACHOFAS HERVIDAS ACEITE Y VINAGRE UNIDOSIS MERLUZA HERVIDA CON PATAT Y ZANAHORIA PIÑA EN SU JUGO PAN 60 GR
6	COLIFLOR HERVIDA ACEITE UNIDOSIS POLLO HERVIDO C/PATA. Y ZANAH FRUTA PAN 60 GR	CREMA PARMENTIER TORTILLA FRANCESA ENSALADA C/ ACEITE Y VINAGRE YOGUR PROBIOTICO PAN 60 GR
7	CREMA VICHY MERLUZA HERV. C/ PAT Y ZANAH FRUTA PAN 60 GR	CREMA CALABACIN PECHUGA o ENTREMUSLO POLLO PLANCHA LECHUGA C/ ACEITE Y VINAGRE FRUTA PAN 60 GR

Características: Además del control en la cantidad de calorías, son bajas en grasa y colesterol. No aportan carbohidratos solubles.
Están planificadas para que se pueda hacer un reparto diario en desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y algo para antes de acostarse.

DESAYUNO: Leche desnatada con descafeinado + pan + unidosís aceite de oliva + fruta
MERIENDA: Leche desnatada con descafeinado + 1 paquete de galletas + fruta
BARRA DE PAN EN TODAS LAS COMIDAS Y CENAS
TODAS LAS VERDURAS Y ENSALADAS C/ACEITE Y VINAGRE UNIDOSIS
UNA FRUTA PARA ANTES DE ACOSTARSE O YOGUR

1B BLANDA MAYORES

DIA	COMIDA	CENA
1	SOPA MINESTRONE FILETE MERLUZA REBOZADA S/ PIEL LECHUGA C/ ACEITE Y VINAGRE PURE MANZANA SIN AZÚCAR PAN 60 GR	SOPA DE PESCADO TORTILLA DE CALABACIN ENSALADA C/ TOMATE CHERRY PARTIDO ACEITE Y VINAGRE UNIDOSIS MANZANA ASADA PAN 60 GR
2	PUCHERO GARBANZOS POLLO AL CHILINDRON PIÑA EN SU JUGO PAN 60 GR	CREMA VICHY MERLUZA MARINERA S /PIEL YOGUR NATURAL DESNAT. S/A PAN 60 GR
3	PATATAS GUISADAS RAGOUT TERNERA C/CHAMPIÑON YOGUR NATURAL S/A PAN 60 GR	SOPA DE PASTA C/HUEVO FILETE MERLUZA REBOZADO S/ESPINA PATATA VAPOR. PURE PERA S/A PAN 60 GR
4	LENTEJAS CASERAS FIAMBRE VARIADO SS ALBONDIGAS JARDINERA CON PATATAS AL VAPOR MANZANA ASADA PAN 60 GR	CREMA VERDURAS POLLO ASADO ZANAHORIA REHOGADA S/A YOGUR NATURAL DESNAT. PAN 60 GR
5	BROCOLI REHOGADO ROTI DE PAVO SALSA MANZANA PURE DE PATATA S/A YOGUR NATURAL PAN 60 GR	SOPA DE PICADILLO MERLUZA HERVIDA S/ ESPINA C/ PAT Y ZANAH PURE DE MANZ. S/A PAN 60 GR

6	JUDIAS BLANCAS GUISADAS POLLO CAZADORA S/A PURE MANZANA PAN 60 GR	CREMA PARMENTIER CROQUETAS,EMPANADILLAS ENSALADA C/ TOMATE CHERRY PARTIDO ACEITE Y VINAGRE UNIDOSÍS YOGUR PROBIOTICO PAN 60 GR
7	FIDEUA ALBONDIGAS JARDINERA CON VAPOR S/A YOGUR NATURAL DESNATADO PAN 60 GR	CREMA CALABACIN TORTILLA JAMON YORK ENSALADA C/ TOMATE CHERRY PARTIDO ACEITE Y VINAGRE UNIDOSIS PURE DE MANZANA/.ALB. PAN 60 GR

Características: Fácil masticación y selección de alimentos de preferencia para la población anciana.

DESAYUNO: CAFÉ CON LECHE, 1 BARRA DE PAN, MANTEQUILLA, MERMELADA ,1 PAQUETE DE GALLETAS
S/A: CAFE CON LECHE S/A, GALLETAS 2 PAQUETES, PURE DE MACEDONIA
MERIENDA: CAFÉ CON LECHE, 2 PAQUETES DE GALLETAS.
S/A: CAFE CON LECHE S/A, GALLETAS 2 PAQUETES.

1) Se eligen alimentos, según preferencia de los ancianos.
2) La fruta debe ser madura
3) Los pescados s/espinas

2A TURMIX-BASAL

DIA	COMIDA	CENA
1	TX. SOPA MINESTRONE TX MERLUZA S/A YOGUR NATURAL DESN.	TX. SOPA DE PASTA PURE DE HUEVO C/ VERDURAS(V) PURE MANZ.S/A
2	TX PUCHERO DE GARBANZOS TX PAVO CON CHMPIÑONES (N) PURE DE MANZANA	CREMA VICHY PURE DE POLLO AL CURRY (V) S/A YOGUR NATURAL
3	TX DE .PATATAS GUISADAS TX TERNERA S/A YOGUR NATURAL DESN	CREMA CASTELLANA PURE DE MERLUZA PURE DE PERA
4	TX DE LENTEJAS CASERAS TX DE POLLO CON ARROZ Y ZANAHORIA(N) PURE DE MANZANA	CREMA DE VERDURAS PURE DE JAMON (V) S/A YOGUR NATURAL DESN.
5	TX DE BROCOLI SIN PATATAS TX HUEVOS CON VERDURAS S/A YOGUR NATURAL DESN.	TX SOPA PICADILLO PURE DE MERLUZA (V) PURE DE PERA

6	TX DE JUDIAS BLANCAS GUISADAS TX POLLO CON VERDURA PURE DE MANZANA	CREMA PARMENTIER PURE DE TERNERA YOGUR PROBIOTICO
7	CREMA VICHY TX JAMÓN S/A YOGUR NATURAL	CREMA CALABACIN PURE DE POLLO (V) S/A PURE MANZ. ALB.

Características: Alimentos triturados.
Reparto semejante a la opción fija del menú basal (Dieta completa)

DESAYUNO:
CAFÉ CON LECHE, MANTEQUILLA, MERMELADA Y 2 PAQUETES DE GALLETAS. (S/A café con leche sin azúcar, galletas 2 paquetes y puré de macedonia)

MERIENDA: CAFÉ CON LECHE, GALLETAS 2 PAQUETES. (S/A Café con leche sin azúcar galletas 2 paquetes)

5A PROGRESION

DIA	COMIDA	CENA
1	SOPA MINESTRONE S/GRASA MERLUZA PLANCHA. PATATAS VAPOR NATILLAS PAN 60 GR	SOPA DE PASTA TORTILLA DE CALABACIN MANZANA ASADA PAN 60 GR
2	PURRUSALDA PECHUGA o ENTREMUSLO POLLO PLANCHA ZANAHORIA HERVIDA PIÑA EN SU JUGO PAN 60 GR	CREMA VICHY MERLUZA HERVIDA C/ PATATA Y ZANAH YOGURT NATURAL/DESNT. PAN 60 GR
3	MENESTRA VERDURA HERVIDA C/UNIDOSIS DE ACEITE TORTILLA FRANCESA ARROZ PILAF FLAN PAN 60 GR	SOPA DE PASTA CON HUEVO CINTA DE LOMO PLANCHA PATATA VAPOR. MELOCOTON EN ALMIBAR/PUR. MANZ/. ALB. PAN 60 GR
4	SOPA DE ARROZ MERLUZA PLANCHA PATATA VAPOR. MANZANA ASADA PAN 60 GR	CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO ZANAHORIA HERVIDA YOGUR NATURAL DESNATADO PAN 60 GR
5	ESPAGUETIS OLEO PAVO PLANCHA LÁCTEO NAT. C/ AZÚCAR PAN 60 GR	SOPA DE PICADILLO MERLUZA PLANCHA ARROZ PILAF PIÑA EN SU JUGO PAN 60 GR

6	SOPA DE ARROZ POLLO HERVIDO C/ PAT Y ZANAH PURE DE MANZANA PAN 60 GR	CREMA PARMENTIER TORTILLA FRANCESA ZANAHORIA HERVIDA YOGUR PROBIOTICO PAN 60 GR
7	SOPA DE PASTA MERLUZA HERVIDA C/ PAT Y ZANAH. PURE DE MANZANA PAN 60 GR	CREMA CALABACIN PECHUGA o ENTREMUSLO POLLO PLANCHA PATATA VAPOR PURE MANZANA/ALBAR PAN 60 GR

Características: Consistencia preferentemente blanda. Baja en grasas y fácil digestión.

DESAYUNO: CAFÉ CON LECHE + 2 PAQUETE DE GALLETAS, PURE DE MANZANA MERIENDA: CAFÉ CON LECHE + 2 PAQUETES DE GALLETAS.

1) Se excluyen frutas y vegetales frescos.
2) Consistencia blanda.

CUANDO NOS PIDAN DIETA 5 GASTRECTOMIZADA:

1) LOS PRIMEROS Y SEGUNDOS PLATOS SERA ½ RACION.
2) PURE DE MANZANA DEL DESAYUNO SERA PARA MEDIA MAÑANA
3) RECENA ½ RACION PAN + 1 LONCHA DE YORK O PAVO.

6 ASTRINGENTE

DIA	COMIDA	CENA
1	MACARRONES AL OLEO MERLUZA PLANCHA PATATA VAPOR PURE DE MANZANA PAN 60 GR	SOPA PASTA TORTILLA FRANCESA PURE PERA YOGUR NAT DESNATADO C/SOBRE AZÚCAR. PAN 60 GR
2	TURMIX DE PATATA Y ZANAH. PECHUGA o ENTREMUSLO POLLO PLANCHA ZANAHORIA HERVIDA PERA (2 PIEZAS) PAN 60 GR	CREMA VICHY MERLUZA HERVIDA C/ PATAT Y ZANAH YOGUR NAT DESNATADO C/SOBRE AZU. PAN 60 GR
3	SOPA DE PASTA TORTILLA FRANCESA ARROZ PILAF PURE DE MANZANA PAN 60 GR	TX PATATA CINTADELOMO PLANCHA PATATAS VAPOR PURE MANZ. ALBAR Y PERA PAN60 GR
4	SOPA DE ARROZ MERLUZA PLANCHA PATATA VAPOR MANZANA ASADA	CREMA VICHY POLLO ASADO ZANAHORIA HERVIDA YOGUR NAT DESNATADO C/SOBRE

	PAN 60 GR	AZÚCAR PAN 60 GR
5	ESPAGUETI AL OLEO **PAVO PLANCHA** C/PAT VAP PLATANO PAN 60 GR	SOPADE PICADILLO MERLUZA PLANCHA ARROZ PILAF PERA PAN 60 GR
6	SOPA DE ARROZ POLLO HERVIDO C/ PATAT Y ZANAH MANZANA PAN 60 GR	TURMIX DE PATATAS TORTILLA FRANCESA ZANAHORIA HERVIDA YOGURT PROBIOTICO PAN 60 GR
7	CREMA VICHY MERLUZA HERVIDA C/ PATAT Y ZANH PURE DE MANZANA PAN 60 GR	ARROZ CON ZANAHORIA PECHUGA POLLO PLANCHA PATATA VAPOR PURÉ DE MANZ./ ALBAR. PAN 60 GR

Características: Baja en fibra insoluble y en grasa.
Exenta en lactosa. Se evitan alimentos irritantes y flatulentos.

DESAYUNO: LECHE SIN LACTOSA, 1 PAQUETE DE GALLETAS, PAN FIAMBRE DE PAVO O JAMON YORK.
MERIENDA: INFUSIÓN, 1 PAQUETE DE GALLETAS, YOGUR DESNATADO.
1) Incluye frutas elaboradas (No piña) y frescas maduras (Manzana, pera y plátano)

9 BAJA EN GRASA

DIA	COMIDA	CENA
1	SOPA MINESTRONE S /GRASA MERLUZA PLANCHA LECHUGA C/LIMON FRUTA PAN 60 GR	JUDIAS VERDES C/PATATAS S/GRASA C/LIMON TERNERA GUISADA EN SU JUGO ENSALADA C/LIMON MANZANA ASADA PAN 60 GR
2	PURRUSALDA S/ GRASA PECHUGAo ENTREMUSLO POLLO PLANCHA ENSALADA C/ LIMON PERA AL NATURAL PAN 60 GR	CREMA VICHY MERLUZA HERVIDA CON PAT Y ZANAH YOGUR NAT DESNATADO C/SOBRE AZUCAR PAN 60 GR

3	MENESTRA VERDURA HERVIDA C/LIMÓN TORTILLA FRANCESA ARROZ BLANCO FRUTA PAN 60 GR	SOPA DE PASTA CINTA LOMO PLANCHA ENSALADA C/ LIMON **C/**A YOGUR NAT DESNA PAN 60 GR
4	SOPA DE ARROZ MERLUZA PLANCHA ENSALADA C/LIMON FRUTA PAN 60 GR	CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO ZANAHORIA REHOGADA YOGUR NAT DESNATADO C/SOBRE AZUCAR PAN 60 GR
5	BROCOLI HERVIDO C/ LIMON PAVO PLANCHA PATATA VAPOR **C/**A YOGUR NAT PAN 60 GR	SOPA PICADILLO MERLUZA PLANCHA LECHUGA C/LIMON PIÑA EN SU JUGO PAN 60 GR
6	SOPA DE ARROZ POLLO HERVIDO C/ PATA Y ZANAH FRUTA PAN 60 GR	CREMA PARMENTIER TORTILLA FRANCESA ENSALADA C/LIMON YOGUR PROBIOTICO PAN 60 GR
7	CREMA VICHY MERLUZA HERVIDA C/PAT Y ZANAH FRUTA PAN 60GR	CREMA DE CALABACIN PECHUGA o ENTREMUSLO POLLO PLANCHA ENSALADA C/LIMON FRUTA PAN 60 GR

Características: Muy baja en grasas y sin alimentos flatulentos.

DESAYUNO: CAFE CON LECHE DESNATADA+ PAN + 2 MERMELADA+ 1 PAQUETE DE GALLETAS Y UNA PIEZA DE FRUTA.
MERIENDA: CAFE CON LECHE DESNATADA+ 2 PAQUETES DE GALLETAS.
DESAYUNO S/A: CAFÉ CON LECHE DESNATADA SIN AZUCAR + 1 BARRA DE PAN + FIAMBRE DE PAVO + 1 PIEZA DE FRUTA
- EN VERDURAS Y ENSALADAS INCORPORAR TROZO DE LIMÓN

DIETA DE TRANSICIÓN PARA DISFAGIA

DESAYUNO: PAPILLA DE CEREALES CON CACAO Y/O YOGUR/COMPOTA DE FRUTA

MERIENDA: PAPILLA DE CEREALES Y FRUTA

RECENA: ZUMO O LECHE

DIA	COMIDA	CENA
1	MACARRONES ITALIANA TX DE MERLUZA PATATAS Y ZANAHORIAS NATILLA	TX SOPA DE PASTA TORTILLA DE CALABACÍN QUESO FRESCO(FIAMBRE VARIADO S/S) MANZANA ASADA

2	TX DE PUCHERO DE GARBANZO FRITOS VARIADOS(EMPANADILLAS Y CROQUETAS) ZANAHORIA REHOGADA PIÑA EN SU JUGO	CREMA VICHY MERLUZA MARINERA CON SALSA TAMIZADA PATATAS AL VAPOR YOGUR
3	TXDE PATATAS GUISADAS TORTILLA FRANCESA MENESTRA DE VERDURA PLATANO	CREMA CASTELLANA FILETE DE MERLUZA REBOZADO PATATAS AL VAPOR PURÉ DE MANZANA Y PERA
4	TX DE LENTEJAS CASERAS BONITO PIPERRADA PATATAS AL VAPOR MANZANA ASADA	CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO ZANAHORIA REHOGADA FLAN
5	TX BROCOLI REHOGADO TORTILLA DE QUESO MENESTRA DE VERDURA NATILLA	TX SOPA PICADILLO FRITOS VARIADOS(EMPANADILLAS Y CROQUETAS) QUESO FRESO YOGUR NATURAL
6	TX DE JUDIAS BLANCAS GUISADAS CAZÓN VIENESA PATATAS AL VAPOR PLÁTANO	CREMA PARMENTIER HUEVOS COCIDOS PISTO PIÑA EN SU JUGO
7	CREMA VICHY ALBÓNDIGAS EN SALSA PATATAS AL VAPOR NATILLA DE CHOCOLATE	CREMA DE CALABACIN PECHUGA o ENTREMUSLO POLLO ENCEBOLLADO PATATAS AL VAPOR FLAN

DIETA DE PROGRESIÓN PARA DISFAGIA

DESAYUNO: CAFÉ CON LECHE + YOGUR + GALLETAS + MERMELADA + MANTEQUILLA/PAN + ACEITE + TOMATE NATURAL

MERIENDA: CAFÉ CON LECHE + 1 PAQUETE GALLETA+ YOGUR O PURÉ DE MANZANA

RECENA: ZUMO O LECHE

DIA	COMIDA	CENA
1	MACARRONES ITALIANA MERLUZA HERVIDA PATATAS Y ZANAHORIAS NATILLA	JUDIAS VERDES REHOGADAS CON PATATAS TORTILLA DE CALABACÍN QUESO FRESCO(FIAMBRE VARIADO S/S) MANZANA ASADA

2	PUCHERO DE GARBANZO FRITOS VARIADOS(EMPANADILLAS Y CROQUETAS) PIÑA EN SU JUGO	CREMA VICHY MERLUZA MARINERA CON SALSA TAMIZADA PATATAS AL VAPOR YOGUR
3	PATATAS GUISADAS TORTILLA FRANCESA MENESTRA DE VERDURA PLATANO	CREMA CASTELLANA FILETE DE MERLUZA REBOZADO PATATAS AL VAPOR PURÉ DE MANZANA Y PERA
4	LENTEJAS CASERAS BONITO PIPERRADA PATATAS AL VAPOR MANZANA ASADA	CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO ZANAHORIA REHOGADA FLAN
5	BROCOLI REHOGADO TORTILLA DE QUESO ALCACHOFAS CON JAMÓN NATILLA	TX SOPA PICADILLO FRITOS VARIADOS(EMPANADILLAS Y CROQUETAS) QUESO FRESO YOGUR NATURAL
6	JUDIAS BLANCAS GUISADAS CAZÓN VIENESA PATATAS AL VAPOR PLÁTANO	CREMA PARMENTIER HUEVOS COCIDOS PISTO PIÑA EN SU JUGO
7	CREMA VICHY ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA PATATAS AL VAPOR NATILLA DE CHOCOLATE	CREMA DE CALABACIN PECHUGA o ENTREMUSLO POLLO ENCEBOLLADO PATATAS AL VAPOR FLAN

MENU DE VERANO

Es importante indicar que en las dietas basales aparece una segunda opción que deberá elaborarse únicamente para los menús especiales que lo requieran (pacientes con restricciones alimentarias). En los demás casos el menú será el indicado en primer lugar.

0A-BASAL

DIA	COMIDA	CENA
1	MACARRONES ITALIANA FILETE DE MERLUZA REBOZADA LECHUGA C/ ACEITE Y VINAGRE FRUTA GAZPACHO ESCALOPE MILANESA ENSALADA C/ ACEITE Y VINAGRE NATILLAS PAN 60 GR	JUDIAS VERDES REHOGADAS C/ PATATAS TORTILLA DE CALABACIN ENSALADA C/ ACEITE Y VINAGRE FRUTA SOPA DE PESCADO TERNERA GUISADA C / VERDURAS MANZANA ASADA PAN 60 GR
2	ENSALADA CAMPERA POLLO AL CHILINDRON FRUTA MENESTRA DE VERDURAS FRITOS VARIADOS (CROQUETAS,EMPANADILLAS) ENSALADA C/ ACEITE Y VINAGRE PERA AL NATURAL PAN 60 GR	CREMA VICHY FILETE RUSO LIONESA PATATA VAPOR FRUTA ARROZ HORTELANO MERLUZA MARINERA YOGUR NATURAL PAN 60 GR
3	ENSALADILLA RUSA RAGOUT TERNERA C/ CHAMPIÑON FRUTA SOPA MINESTRONE CALAMARES EN SU TINTA ARROZ PILAF FLAN PAN 60 GR	SOPA DE PASTA C/ HUEVO FILETE DE PESCADO ORLY PATATA VAPOR MELOCOTON EN ALMIBAR CREMA CASTELLANA CINTA LOMO PLANCHA ENSALADA C/ ACEITE Y VINAGRE FRUTA PAN 60 GR
4	PAELLA ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA ENSALADA C/ ACEITE YVINAGRE FRUTA CREMA DE PUERROS BONITO PIPERADA PATATA VAPOR MANZANA ASADA PAN 60 GR	ENSALADA CASERA POLLO ASADO ZANAHORIA REHOGADA FRUTA CREMA DE VERDURAS TORTILLA ESPAÑOLA ENSALADA C/ ACEITE Y VINAGRE YOGUR NATURAL PAN 60 GR

5	GAZPACHO PAVO SALSA MANZANA PURE DE PATATA FRUTA ALCACHOFAS C/ JAMON TORTILLA DE QUESO ENSALADA C/ ACEITE Y VINAGRE NATILLAS PAN 60 GR	SOPA DE PICADILLO BACALAO A LA ROMANA ENSALADA C/ ACEITE Y VINAGRE FRUTA ENSALADA ANDALUZA FIAMBRE VARIADO LECHUGA C/ ACEITE Y VINAGRE PERA AL NATURAL PAN 60 GR
6	LENTEJAS CASERAS POLLO CAZADORA FRUTA BRÓCOLI REHOGADO CAZON VIENESA PATATA VAPOR ARROZ CON LECHE PAN 60 GR	CREMA PARMENTIER FRITOS VARIADOS ENSALADA C/ ACEITE Y VINAGRE YOGUR PROBIOTICO ENSALADA DE PASTA HUEVOS COCIDOS C/ PISTO FRUTA PAN 60 GR
7	ALBOND. JARDINERA HAMBURGUESA PLANCHA CON PATATA AL VAPOR FRUTA REPOLLO REHOGADO C/ PATATA HERVIDA MERLUZA CAZUELA NATILLAS DE CHOCOLATE PAN 60 GR	ENSALADA ORIENTAL PECHUGA DE POLLO ENCEBOLLADO PATATA VAPOR FLAN CREMA CALABACIN TORTILLA DE JAMON DE YORK ENSALADA C/ ACEITE Y VINAGRE FRUTA PAN 60 GR

10 A- RENAL CRÓNICA AVANZADA

DIA	COMIDA	CENA
1	MACARRONES AL OLEO FILETE DE MERLUZA REBOZADO 60 GR LECHUGA C/ ACEITE Y VINAGRE FRUTA PAN 60 GR	SOPA DE PASTA TERNERA GUISADAS EN SU JUGO 50 GR LECHUGA C/ ACEITE Y VINAGRE MANZANA ASADA PAN 60GR
2	TX. PATATA Y ZANAH PECHUGA POLLO PLANCHA 50 GR ZANAHORIA REHOGADA PIÑA AL NATURAL PAN 60 GR	CREMA VICHY PESCADO PLANCHA 60 GR CON ARROZ FRUTA PAN 60 GR

3	SOPA DE PASTA RAGOUT DE TERNERA EN SU JUGO 50 GR ARROZ PILAF PURÉ DE MANZANA PAN 60 GR	SOPA DE PASTA FILETE PESCADO ORLY 60 GR LECHUGA C/ACEITE Y VINAGRE S/A PURE MANZANA/ALBARIC. PAN 60 GR
4	SOPA DE ARROZ FIAMBRE VARIADO ½ LECHUGA C/ ACEITE Y VINAGRE MANZANA ASADA PAN 60 GR	ESPAGUETIS AL OLEO POLLO ASADO 50 GR ZANAHORIA REHOGADA PURÉ DE MANZ. ALB. PAN 60 GR
5	CREMA VICHY PAVO EN SALSA MANZANA PIÑA EN SU JUGO PAN 60 GR	SOPA DE PASTA BACALAO A LA ROMANA 60 GR LECHUGA C/ ACEITE Y VINAGRE PERA AL NATURAL SECA PAN 60GR
6	LENTEJAS CASERAS TRIPLE COCCIÓN POLLO HERVIDO C/ PAT. Y ZAN. 50 GR PURÉ DE MANZANA PAN 60 GR	CREMA PORMENTIER TORTILLA FRANCESA 1 HUEVO FRUTA PAN 60 GR
7	TX. PATATA TRIPLE COCCION HAMBURGUESA PLANCHA 50 GR LECHUGA C/ACEITE Y VINAGRE PURÉ DE MANZANA PAN 60 GR	ARROZ BLANCO C/ ZANAHORIA TORTILLA FRANCESA (1 HUEVO) LECHUGA C/ ACEITE Y VINAGRE PURE MANZ. Y ALBAR. PAN 60GR

Características: - Aporta unos 50 - 60 gr de proteínas.
Se evitan los alimentos con alto contenido en potasio.
Los vegetales, patatas y legumbres son sometidas a remojo prolongado y triple cambio de agua en el hervido.

1º LAS FRUTAS EN ALMIBAR Y EN SU JUGO DEBEN IR SECAS.
2º EN TODAS LAS COMIDAS 1 BARRA DE PAN
3º LOS 2º PLATOS SIEMPRE LLEVAN 50 G. DE CARNE Ó 60 G. DE PESCADO.
4º DIETA RICA EN HIDRATOS DE CARBONO Y GRASAS.
5º TORTILLA FRANCESA DE FORMA INDIVIDUAL (1 HUEVO).

FRUTA DE TEMPORADA PERMITIDA PARA LA 10

100 gr Fresas = 150 mg K SI
100 gr Uvas = 198 mg K SI
100 gr Sandía = 73 mg K SI
gr Membrillo = 203 mg K SI
gr Nectarina = 294 mg K NO
100 gr Naranja = 187 mg K SI
100 gr Manzana = 120 mg K SI
100 gr Melón = 260 mg K NO 100
100 gr Melocotón = 120 mg K SI 100
100 gr Ciruela = 250 mg K NO

DESAYUNO: Café con leche
Pan
1 paquete de galletas
2 paquetes de mermelada

DESAYUNO S/A: Café con leche,
2 paquetes de galletas
Fruta.

MERIENDA: Café con leche
2 paquetes de galletas

2 paquetes de membrillo
MERIENDA S/A: Café con leche
2 paquetes de galletas

11 E- CORONARIA

DIA	COMIDA	CENA
1	GAZPACHO MERLUZA PLANCHA LIMON LECHUGA C/ ACEITE Y VINAGRE FRUTA PAN 60 GR	JUDIAS VERDES HERVIDAS C/PATATA TORTILLA CALABACIN ENSALADA C/ ACEITE Y VINAGRE MANZANA ASADA PAN 60 GR
2	MENESTRA DE VERDURA HERVIDA PECHUGA POLLO PLANCHA ENSALADA C/ACEITE Y VINAGRE PERA AL NATURAL PAN 60 GR	CREMA VICHY MERLUZA HERVIDA C/ PATAT Y ZANAH FRUTA PAN 60 GR
3	SOPA MINESTRONE S/GRASA RAGOUT TERNERA EN SU JUGO ARROZ PILAF FRUTA PAN 60 GR	SOPA DE PASTA C/HUEVO CINTA LOMO PLANCHA ENSALADA C/ACEITE Y VINAGRE FRUTA PAN 60 GR
4	CREMA DE PUERROS MERLUZA PLANCHA LIMON ENSALADA C/ACEITE Y VINAGRE MANZANA ASADA PAN 60 GR	CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO ENSALADA C/ACEITE Y VINAGRE FRUTA PAN 60 GR
5	GAZPACHO ESTOFADO DE PAVO PLANCHA PATATA VAPOR FRUTA PAN 60 GR	SOPA DE PICADILLO MERLUZA PLANCHA LIMON LECHUGA C/ACEITE Y VINAGRE PIÑA EN SU JUGO PAN 60 GR
6	BROCOLI HERVIDO ACEITE UNIDOSIS POLLO HERVIDO C/PATAT Y ZANAH FRUTA PAN 60 GR	CREMA PARMENTIER TORTILLA FRANCESA ENSALADA C/ACEITE Y VINAGRE YOGUR PROBIOTICO PAN 60 GR
7	CREMA VICHY MERLUZA HERVIDA C/ PATAT Y ZANAH. FRUTA PAN 60 GR	CREMA CALABACIN PECHUGA POLLO PLANCHA LECHUGA C/ACEITE Y VINAGRE FRUTA PAN 60 GR

Características: Además del control en la cantidad de calorías, son bajas en grasa y colesterol.

No aportan azúcares simples añadidos

Están planificadas para que se pueda hacer un reparto diario en desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y algo para antes de acostarse.

1. Pan 60GR en comida y cena.
2. Ensalada, Lechuga y Verduras irán acompañadas con aceite y vinagre unidósis.
3. 1 Pieza de Fruta o Yogur desnatado para antes de acostarse.

DESAYUNO: Leche desnatada con descafeinado, Pan 60GR, Aceite de oliva, Fruta.

DESAYUNO S/A: Leche desnatada con descafeinado sin azúcar, Pan 60GR, Aceite de oliva, Fruta.

MERIENDA: Leche desnatada con descafeinado, 1 Paquete de Galletas, Fruta.

MERIENDA S/A: Leche desnatada con descafeinado sin azúcar, 1 Paquete de Galletas, Fruta.

1B- BLANDA MAYORES

DIA	COMIDA	CENA
1	GAZPACHO FILETE DE MERLUZA REBOZADO S/PIEL LECHUGA C/ ACEITE Y VINAGRE S/A PURE MANZANA PAN 60 GR	SOPA DE PESCADO TORTILLA DE CALABACIN ENSALADA C/ TOM CHERRY PART C/AYV MANZANA ASADA PAN 60 GR
2	ENSALADA CAMPERA POLLO AL CHILINDRÓN PERA AL NATURAL PAN 60 GR	CREMA VICHY MERLUZA MARINERA S/ PIEL YOGUR NATURAL PAN 60 GR
3	ENSALADILLA RUSA RAGOUT DE TERNERA C/ CHAMPIÑÓN S/A FRUTA BLANDA PAN 60 GR	SOPA DE PASTA C/HUEVO FILETE MERLUZA REBOZADO S/ PIEL PATATAS VAPOR S/A PURÉ.MANZA-ALB PAN 60 GR
4	PAELLA ALBOND. JARDINER. ENSALADA ENSALADA C/ TOM CHERRY PART C/AYV MANZANA ASADA PAN 60 GR	ENSALADA CASERA POLLO ASADO ZANAHORIA REHOGADA YOGUR NATURAL PAN 60 GR

5	GAZPACHO ESTOFADO DE PAVO PURE DE PATATA S/A FRUTA BLANDA PAN 60 GR	SOPA DE PICADILLO MERLUZA HERVIDA S/PIEL C/PATAT Y ZANH PURÉ DE MANZANA Y ALBARICOQUE PAN 60 GR
6	LENTEJAS CASERAS POLLO CAZADORA S/A PURE MANZANA PAN 60 GR	CREMA PARMENTIER FRITOS VARIADOS (CROQUETAS,EMPANADILL AS) ENSALADA C/TOM CHERR PART C/AYV YOGUR PROBIOTICO PAN 60 GR
7	FIDEUA ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA PATATAS VAPOR S/A YOGUR NAT PAN 60 GR	CREMA DE CALABACIN TORTILLA DE JAMÓN DE YORK ENSALADA C/TOM CHERR PART C/AYV PURE DE MANZAN ALBARICOQUE PAN 60 GR

Características: Fácil masticación y selección de alimentos de preferencia para la población anciana.

1) Se eligen alimentos, según preferencia de los ancianos.
2) La fruta se sustituye por purés de frutas elaborados.
3) Los pescados sin espinas.

DESAYUNO: Café con leche
Pan Mantequilla
Mermelada

1 paquete de galletas

DESAYUNO S/A: Café con leche sin azúcar
2 paquetes de galletas Puré de Macedonia

MERIENDA: Café con leche
2 paquetes de galletas

MERIENDA S/A: Café con leche sin azúcar
2 paquetes de galletas

2A - TURMIX BASAL

DIA	COMIDA	CENA
1	GAZPACHO TX DE BACALAO CON VERDURAS (N) S/A PURE MANZANA	TURMIX SOPA DE PASTA PURÉ DE HUEVO C/ VERDURAS (V) PURE MANZANA Y ALBARICOQUE
2	TURMIX MENESTRA DE VERDURAS TX PAVO C/ CHAMPIÑÓN (N) PURE MANZANA	CREMA VICHY PURE DE POLLO AL CURRY (V) YOGUR NATURAL
3	TURMIX SOPA MINESTRONE TX TERNERA S/A YOGUR NATURAL	CREMA CASTELLANA PURE DE MARMITAKO (V) PURE MANZ. Y ALBAR.
4	CREMA DE PUERROS TX DE POLLO C/ARROZ Y ZANAHORIA (N) PURE MANZANA	CREMA DE VERDURAS PURE DE JAMÓN (V) YOGUR NATURAL
5	GAZPACHO TX HUEVOS A LA PROVENZAL (N) S/A YOGUR NATURAL	TURMIX SOPA PICADILLO PURE DE MERLUZA (V) PURE DE MANZ. Y ALB.
6	TURMIX LENTEJAS CASERAS TURMIX POLLO CON ARROZ Y ZANAHORIA (N) PURE MANZANA	CREMA PARMENTIER PURE DE TERNERA BOLOÑESA (V) YOGUR PROBIOTICO
7	CREMA VICHY TURMIX TERNERA JARDINERA (N) S/A YOGUR NATURAL	CREMA CALABACÍN PURE DE POLLO (V) S/A PURE MANZ./ ALB.

Características: Alimentos triturados.
Reparto semejante a la opción fija del menú basal (Dieta completa)

DESAYUNO: Café con leche
2 paquetes de galletas
Mantequilla
Mermelada

DESAYUNO S/A: Café con leche sin azúcar
2 paquetes de galletas
Puré de macedonia

MERIENDA: Café con leche

2 paquetes de galletas
MERIENDA S/A: Café con leche sin azúcar
2 paquetes de galletas

3A –LIQUIDA

DESAYUNO	Infusión - Zumo
MERIENDA	Infusión – Zumo
COMIDA	Caldo – Gelatina – Zumo AGUA GELIFICADA
CENA	Caldo – Gelatina – Zumo AGUA GELIFICADA

5 A- PROGRESION

DIA	COMIDA	CENA
1	MACARRONES AL OLEO MERLUZA PLANCHA C/ LIMON PATATA VAPOR S/A YOGUR NATURAL PAN 60 GR	JUDIAS VERDES HERVIDAS C/ PATATA ACEITE UNIDOSIS TORTILLA DE CALABACIN MANZANA ASADA PAN 60 GR
2	MENESTRA DE VERDURA HERVIDA ACEITE UNIDOSIS PECHUGA POLLO PLANCHA ZANAHORIA HERVIDA PERA AL NATURAL PAN 60 GR	CREMA VICHY MERLUZA HERVIDA C/PATAT Y ZANAH YOGUR NATURAL PAN 60 GR
3	SOPA MINESTRONE S/ GRASA TORTILLA FRANCESA ARROZ PILAF S/A YOGUR NATURAL PAN 60 GR	SOPA DE PASTA C/ HUEVO CINTA DE LOMO PLANCHA PATATAS VAPOR S/A P.MANZ.ALBAR. PAN 60 GR
4	SOPA DE ARROZ MERLUZA PLANCHA C/ LIMON PATATAS VAPOR MANZANA ASADA PAN 60 GR	CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO ZANAHORIA HERVIDA YOGUR NATURAL PAN 60 GR
5	ALCACHOFAS HERVIDAS ACEITE UNIDOSIS ESSTOFADO DE PAVO EN SU JUGO PURÉ DE PATATAS S/A YOGUR NATURAL PAN 60 GR	SOPA DE PICADILLO MERLUZA PLANCHA C/ LIMON ARROZ PILAF PERA AL NATURAL PAN 60 GR

6	BROCOLI HERVIDO ACEITE UNIDOSIS POLLO HERVIDO C/ PATAT Y ZANAH PURÉ MANZANA PAN 60 GR	CREMA PARMENTIER TORTILLA FRANCESA ZANAHORIA HERVIDA YOGUR PROBIOTICO PAN 60 GR
7	SOPA DE PASTA MERLUZA HERVIDA C/ PATA Y ZANAH PURÉ DE MANZANA PAN 60 GR	CREMA CALABACIN PECHUGA POLLO PLANCHA PATATAS VAPOR PURE DE MANZ/.ALBAR. PAN 60 GR

Características: Consistencia preferentemente blanda. Baja en grasas y fácil digestión.

Fraccionada: repartir el desayuno en 2 tomas.

1) Se excluyen frutas y vegetales frescos.
2) Consistencia blanda.
3) VERDURAS CON UNIDOSIS.

DESAYUNO: Café con leche
2 paquetes de galletas
Puré de macedonia

DESAYUNO S/A: Café con leche sin azúcar
2 paquetes de galletas Puré de Macedonia

MERIENDA: Café con leche
2 paquetes de galletas

MERIENDA S/A: Café con leche sin azúcar
3 paquetes de galletas

6- ASTRINGENTE

DIA	COMIDA	CENA

1	MACARRONES AL OLEO MERLUZA PLANCHA C/LIMON PATATAS VAPOR PURÉ MANZANA PAN 60 GR	SOPA DE PASTA TORTILLA FRANCESA MANZANA ASADA YOGUR NATURAL DESNATADO PAN 60 GR
2	TURMIX DE PATATA Y ZANAHORIA PECHUGA POLLO PLANCHA ZANAHORIA HERVIDA PERA 2 PIEZAS PAN 60 GR	CREMA VICHY MERLUZA HERVIDA C/ PATAT Y ZANAH YOGURT NATURAL DESNATADO PAN 60 GR
3	SOPA DE PASTA TORTILLA FRANCESA ARROZ HERVIDO PURÉ MANZANA PAN 60 GR	TURMIX DE PATATA CINTA LOMO PLANCHA PATATAS VAPOR PERA PAN 60 GR
4	SOPA DE ARROZ MERLUZA PLANCHA C/LIMON PATATAS VAPOR MANZANA ASADA PAN 60 GR	ESPAGUETIS AL OLEO POLLO ASADO ZANAHORIA HERVIDA YOGUR NATURAL DESNATADO PAN 60 GR
5	CREMA VICHY ESTOFADO DE PAVO EN SU JUGO PATATAS VAPOR S/A YOGUR NATURAL DESN. PAN 60 GR	SOPA DE PICADILLO MERLUZA PLANCHA C/LIMON ARROZ HERVIDO PERA PAN 60 GR
6	SOPA DE ARROZ POLLO HERVIDO C/ PATAT Y ZANAH MANZANA ASADA PAN 60 GR	TURMIX DE PATATAS TORTILLA FRANCESA ZANAHORIA HERVIDA YOGUR PROBIOTICO PAN 60 GR
7	CREMA VICHY MERLUZA HERVIDA C/ PATAT Y ZANAH PURÉ DE MANZANA PAN 60 GR	ARROZ BLANCO C/ ZANAHORIA PECHUGA POLLO PLANCHA PATATAS VAPOR PURÉ DE MANZ.ALBAR PAN 60 GR

Características: Baja en fibra insoluble y en grasa.

Exenta en lactosa. Se evitan alimentos irritantes y flatulentos.

1) Incluye frutas elaboradas (No Piña) y frescas maduras (Manzana, Pera y Plátano)
2) Fraccionada: repartir el desayuno en 2 tomas.

DESAYUNO: Leche sin lactosa
Pan
Fiambre de Jamón York, Pavo o Queso
1 paquete de galletas

DESAYUNO S/A: Infusión sin azúcar
Pan
Fiambre de Jamón York, Pavo o Queso 1 paquete de galletas

MERIENDA: Infusión
1 paquete de galletas
Yogur desnatado

MERIENDA S/A: Infusión sin azúcar
1 paquete de galletas
Yogur desnatado

9-BAJA EN GRASA

DIA	COMIDA	CENA
1	TURMIX DE PATATA MERLUZA PLANCHA LECHUGA C/ LIMON FRUTA PAN 60 GR	JUDIAS VERDES HERVIDAS C/ PATATA TERNERA GUISADA EN SU JUGO ENSALADA C/ LIMÓN MANZANA ASADA PAN 60 GR
2	MENESTRA DE VERDURA HERVIDA CON LIMON PECHUGA POLLO PLANCHA ENSALADA C/ LIMÓN PERA AL NATURAL PAN 60 GR	ARROZ HORTELANO S/ GRASA MERLUZA HERVIDA C/ PATAT Y ZANAH FRUTA PAN 60 GR
3	SOPA MINESTRONE S/ GRASA TORTILLA FRANCESA ARROZ HERVIDO FRUTA PAN 60 GR	SOPA DE PASTA CINTA LOMO PLANCHA ENSALADA C/ LIMÓN MELOCOTON EN ALMIBAR PAN 60 GR
4	SOPA DE ARROZ MERLUZA PLANCHA ENSALADA C/ LIMÓN FRUTA PAN 60 GR	ENSALADA CASERA S/ GRASA C/LIMÓN POLLO ASADO ZANAHORIA HERVIDA YOGUR NATURAL DESNATADO PAN 60 GR

5	CREMA VICHY ESTOFADO DE PAVO PLANCHA PATATAS VAPOR FRUTA PAN 60 GR	SOPA PICADILLO MERLUZA PLANCHA LECHUGA C/ LIMÓN PERA AL NATURAL PAN 60 GR
6	SOPA DE ARROZ POLLO HERVIDO C/ PATAT Y ZANAH FRUTA PAN 60 GR	CREMA PARMENTIER TORTILLA FRANCESA ENSALADA C/ LIMÓN YOGUR PROBIOTICO PAN 60 GR
7	SOPA DE PASTA MERLUZA HERVIDA C/ PATAT Y ZANAH FRUTA PAN 60 GR	CREMA CALABACIN PECHUGA POLLO PLANCHA ENSALADA C/ LIMÓN FRUTA PAN 60 GR

Características: Muy baja en grasas y sin alimentos flatulentos.

ENSALADA, LECHUGA Y VERDURAS SE ACOMPAÑARÁN CON 1 LIMÓN.

DESAYUNO: Café con leche desnatada
Pan
1 paquete de galletas
2 paquetes de mermelada
Fruta
DESAYUNO S/A: Café con leche desnatada sin azúcar
Pan
Fiambre de Pavo
Fruta
MERIENDA: Café con leche desnatada
2 paquetes de galletas
MERIENDA S/A: Café con leche desnatada sin azúcar
2 paquetes de galletas