



manual de dietas



Osakidetza

Hospital
Donostia
Ospitalea



manual de dietas



índice

- 1** Dietas y codificación.
- 2** Definición de las dietas.
- 3** Dietas indicadas en función de la patología.
- 4** Modificaciones de las dietas en función de las necesidades del paciente.
- 5** Desarrollo de los menús semanales de las dietas.
- 6** Ingredientes, composición, análisis nutritivo y elaboración.

Depósito legal: SS-780-2008

Unidad de Comunicación Hospital Donostia

Fotografía: P. J. Etxebeste



S para mí una verdadera satisfacción realizar el prólogo de este “Manual de dietas” del Hospital Donostia, fruto de un intenso trabajo de los profesionales de Cocina del Hospital y de sus experiencias compartidas con los mejores cocineros del Estado.

Siendo conscientes de la relevancia que tiene para nuestro organismo y su buena salud la ingesta de una dieta equilibrada, en una época en la que tenemos a nuestro alcance multitud de informaciones relacionadas con este tema, resulta de verdadero interés poder disponer de esta obra, sin duda relevante, que incluye entre sus páginas recetas que hacen confluir el equilibrio dietético con una imagen apetecible y, así mismo, gracias a su ágil diseño, posibilita la inclusión de otras nuevas y si fuera necesario la modificación de las existentes.

En su elaboración han colaborado la Subdirección de Servicios Generales, la Dirección de Gestión y la Unidad de Comunicación del Hospital. A todos ellos quiero expresar mi más sincero agradecimiento pero muy especialmente a todos y cada uno de los profesionales del servicio de cocina porque, de verdad, sin sus valiosas aportaciones y buen hacer no hubiese sido posible la presentación definitiva de este libro.

Máximo Goikoetxea

DIRECTOR-GERENTE DEL HOSPITAL DONOSTIA



Depósito legal: SS-780-2008

Edita: Unidad de Comunicación Hospital Donostia

Fotografía: P. J. Etxebeste

Tenemos la obligación de humanizar la comida para que sea un momento grato del día y represente un elemento confortable en la vida hospitalaria del paciente, pudiendo convertirse en uno de los pocos placeres que le quedan en el hospital. Quien esto afirma es Enrique Rojas Hidalgo -autor de numerosos tratados de dietética y nutrición-, y el equipo de Cocina y Alimentación del Hospital Donostia lo asume en su totalidad, siendo el hilo conductor en su trabajo diario y base de este manual.

La dietética es la ciencia de seleccionar los alimentos más convenientes para asegurar el mantenimiento o recuperación de un estado nutricional óptimo. Se ocupa de establecer la dieta más adecuada para cada persona según sus necesidades físicas y psicológicas, teniendo en cuenta el tipo de actividad y la patología.

El objetivo fundamental de la dieta es cubrir las necesidades nutricionales de la persona evitando el riesgo de enfermedad por ingestas o comportamientos inadecuados.

Según la Organización Mundial de la Salud, la aplicación de una dieta adecuada desarrolla el efecto preventivo, terapéutico y educativo del paciente y contribuye a su bienestar social y físico.

Este manual de dietas se elabora a partir de la unificación de los menús existentes hasta ahora en el hospital, teniendo en cuenta los fundamentos básicos de la dietética y las características y costumbres de nuestra zona.

Parte de una dieta basal de doble opción para una semana y desarrolla los menús para dietas progresivas, de textura modificada, patologías gastrointestinales, control de residuos, control de proteínas, control de grasas, diabetes y control de peso, dieta pediátrica, dietas para diabetes pediátrica, dieta pobre en grasa saturada y colesterol y dieta ovo-lacto-vegetariana. Aparte de este grupo, existen otras dietas para patologías específicas así como una dieta especial con la posibilidad de elección de hasta cinco platos diferentes.

Aunque este manual recoge la mayoría de los casos que se puedan dar en nuestro hospital, existe la posibilidad de elaborar dietas personalizadas siempre que lo prescriba el facultativo que atiende al paciente.

Debido a que la dietética, al igual que las demás ciencias, está en constante evolución, este manual está sujeto a cambios, además de los que se deben al cambio estacional.

Jesús María Orcajo

Jefe de Cocina
y dietista

Sara Oyarzabal

Subdirectora de
Servicios Generales

Mikel Gotzon Aguirre

Director Económico
Financiero

Nº Dieta	Dieta	Nº Dieta	Dieta
1	Hiperproteica blanda	37	Especial manual
2	Protección gástrica	38	Superblanda pediatría
3	Astringente pobre en residuos	39	C.M.I.
4	Protección biliar	40	Túrmix biliar
5	Hiposódica estricta	41	Dieta nº2 Túrmix
6	Hipoproteica	42	Dieta espesa
7	Investigación hemorragias ocultas	43	Túrmix sin líquidos
8	1.000 Kcal diabético	44	Ovolactovegetariana
9	1.500 Kcal diabético	45	Túrmix 2ª azul
10	2.000 Kcal diabético	46	1.200 Kcal pediatría
11	Sin gluten - no pan*	47	1.500 Kcal pediatría
12	700 Kcal. no pan	48	1.800 Kcal pediatría
13	Superblanda	49	2.000 Kcal pediatría
14	Superblanda biliar	50	Blanda geriátrica
15	Pobre en purinas	51	Líquida blanda
16	Control colesterol	52	Sin residuos
17	Basal	53	Postgastrectomía
18	Blanda	54	Preparación enema opaco
19	20 g De proteínas	55	Cámara estéril
20	Túrmix astringente	56	1.800 Kcal
21	Túrmix d-9 diabético	57	2.200 Kcal
22	Túrmix hiperproteico	58	3.000 Kcal
23	Túrmix hipoproteico	59	Líquida astringente
24	Menú pediatría	60	Modifast
25	Rica en residuos	61	Nasogástrica
26	Especial amplia	62	Normal hiposódica
27	Túrmix blando-similares	63	Líquida blanda fría
29	Astringente pediatría	64	Líquida sin grasa
30	Líquida	65	Dieta fruta y verdura
31	Blanda estricta	66	Cámara estéril manual
32	Postoperatorio gástrico	67	Túrmix diabético sin líquidos
33	Astringente sin dulces	68	Túrmix nasogástrico no pan
34	Blanda sin lácteos	69	Astringente urgencias
35	Pobre en potasio	70	Especial pediatría
36	Superblanda sin lácteos	71	Dieta intestino corto
		88	Nothman

Observaciones a la dieta

Número	Observación	Número	Observación
1	Doble ración	37	Fruta de postre
2	Media ración	38	Hiperproteica
3	Sin lácteos	39	Hipoproteica
4	Sin fruta	40	Hiposódica
5	Sin huevos	42	Leche
6	Sonda n.g.	43	Líquidos por sonda
7	Sin dulces	44	Más 1.500 cc. de líquidos
8	Sin crudos	45	Más segundo plato blando
9	Sin carne	46	Más líquidos
10	Sin pescado	47	Sin café
11	Sin pollo	49	No yogur
12	Sin marisco	51	Restricción líquidos a 1.500 cc.
13	Sin líquidos	52	Restricción líquidos a 1.000 cc.
14	Sin verdura	53	Restricción líquidos a 750 cc.
15	Sin cerdo	54	Sin grasa
16	Por túrmix	55	Sin residuos
17	Líquida biliar	56	Sólo fruta y verdura
18	Líquida sin grasa	57	Yogur postre
19	No leche. Sí lácteos	58	Lácteos
20	Estándar	59	2.200 calorías
21	Caldos y recena	60	Té en desayuno y merienda
22	Espesantes	61	Tila en desayuno y merienda
23	1.100 calorías	62	Líquidos, helados
24	1.400 calorías	63	Verdura en puré
25	1.800 calorías	65	Sin cítricos
26	30 cc.	66	Manzanilla en desayuno y merienda
27	Alergia a la cebolla	67	Bandeja isotérmica
29	Alergia al gluten	70	Más túrmix
30	Alergia al huevo	71	Sin tomate
31	Alergia al kiwi	72	Descafeinado
32	Astringente	73	Cola Cao en desayuno y merienda
33	Batido fruta en merienda	74	Leche en desayuno y merienda
34	Con residuos		
35	Diabéticos		
36	Fraccionada		

Grupo de dietas

GRUPO	TIPO DE DIETA	CÓDIGO	Nº.
1	Dieta basal		
	Basal		17
	Blanda opcional		18
	Normal hiposódica		62
2	Dieta pediatría	Menú pediatría	24
3	Dieta ovo-lacto-vegetariana	Ovo-lacto-vegetariana	44
4	Dietas progresivas		
	* Dieta líquida	Líquida	30
	* Dieta líquida blanda fría	Líquida blanda fría	63
	* Dieta líquida astringente	Líquida astringente	59
	* Dieta líquida sin grasa	Líquida sin grasa	64
	* Dieta superblanda sin lácteos	Superblanda sin lácteos	36
	* Dieta superblanda	Superblanda	13
	* Dieta superblanda biliar	Superblanda biliar	14
	* Dieta blanda geriátrica	Blanda geriátrica	50
	* Dieta blanda estricta	Blanda estricta	31
5	Dietas de textura modificada		
	* Dieta túrmix astringente	Túrmix astringente	20
	* Dieta túrmix D-9 diabéticos	Túrmix D-9 diabéticos	21
	* Dieta túrmix hiperproteico	Túrmix hiperproteico	22
	* Dieta túrmix Hipoproteico	Túrmix Hipoproteico	23
	* Dieta fácil masticación	Túrmix Blando-similares	27
	* Dieta biliar	Túrmix Biliar	40
	* Dieta protección gástrica	Dieta N° 2 Túrmix	32
	* Dieta sin líquidos	Sin líquidos	43
	* Dieta nasogástrica	Nasogástrico	61
	* Dieta túrmix nasogástrico NO PAN	Túrmix nasogástrico NO PAN	68
	* Dieta diabético sin líquidos	Diabético sin líquidos	67
	* Dieta pediatría	Túrmix 2ª azul	45
6	Dietas para patologías gastrointestinales		
	* Dieta de protección gástrica	Protección gástrica	2
	* Dieta postgastrectomía	Postgastrectomía	53
	* Dieta posoperatorio gástrico	Posoperatorio gástrico 2A	32
	* Dieta de protección biliar	Protección biliar	4
7	Dietas para diabetes y control de peso		
	* Dieta de 700 kcal	700 kcal no pan	12
	* Dieta de 1.000 kcal	1.000 kcal diabéticos	8

GRUPO	TIPO DE DIETA	CÓDIGO	Nº.
	* Dieta de 1.500 kcal	1.500 kcal diabéticos	9
	* Dieta de 1.800 kcal	1.800 kcal	56
	* Dieta de 2.000 kcal	2.000 kcal diabéticos	10
	* Dieta de 2.200 kcal	2.200 kcal	57
	* Dieta de 3.000 kcal	3.000 kcal	58
8	Dietas para diabetes pediatría		
	* Dieta de 1.200 kcal	1.200 kcal Pediatría	46
	* Dieta de 1.500 kcal	1.500 kcal Pediatría	47
	* Dieta de 1.800 kcal	1.800 kcal Pediatría	48
	* Dieta de 2.000 kcal	2.000 kcal Pediatría	49
9	Dietas controladas en residuos		
	* Dieta astringente	Astringente pobre en residuo	3
	* Dieta Astringente sin dulces	Astringente sin dulces	33
	* Dieta Astringente urgencias	Astringente Urgencias	69
	* Dieta Astringente pediatría	Astringente pediatría	29
	* Dieta sin residuos	Sin residuos	52
	* Dieta rica en residuos	Rica en residuos	25
10	Dietas con control de proteínas		
	* Dieta hiperproteica blanda	Hiperproteica blanda	1
	* Dieta hipoproteica	Hipoproteica	6
	* Dieta de 20 g de proteínas	20 g proteínas	19
11	Dieta pobre en grasa saturada y colesterol		
	* Dieta de control del colesterol	control de colesterol	16
12	Otras Dietas		
	* Dieta alergia al gluten	Sin gluten NO-PAN	11
	* Dieta pobre en purinas	Pobre en purinas	15
	* Dieta especial de complacencia	Especial amplia	26
	* Dieta de cuidados intensivos	C.M.I.	39
	* Dieta pobre en potasio	Pobre en potasio	35
	* Dieta especial manual	Especial manual	37
	* Dieta espesa	Dieta espesa	42
	* Dieta preparación enema opaco	Preparación enema opaco	54
	* Dieta modifast	Modifast	60
	* Dieta de fruta y verdura	Dieta fruta y verdura	65
	* Dieta de cámara estéril	Cámara estéril	55
	* Dieta de cámara estéril manual	Cámara estéril manual	66
	* Dieta de intestino corto	Dieta de intestino corto	71
	* Dieta especial pediatría	Especial pediatría	70
	* Dieta Nothman	Nothman	88

Dietas indicadas en función de la patología

Situación fisiopatológica	Código de dieta	Nº dieta
Ausencia y pérdida de piezas dentarias	Túrmix	27
Dieta de fácil masticación odontológica	Blanda estricta	31
Dieta de fácil masticación geriátrica	Geriátrica	50
Dieta de ingreso	Blanda	18
Disfagia a alimentos sólidos	Túrmix	27
Postoperatorio	Líquida	30
Postoperatorio	Superblanda	13
Postoperatorio	Superblanda biliar	14
Cáncer	Hiperproteica blanda	1
Cardiopatía isquémica	Baja en grasa saturada y colesterol	16
Cirugía gástrica general	Postgastrectomía	32
Colecistomía	Protección biliar	14
Colecistitis	Protección biliar	14
Diabetes mellitus tipo 1	1.500/2.000/2.200	9--10--57
Diabetes mellitus tipo 2	1.000/1.500/2.000	8--9--10
Diarrea	Astringente	3
Embarazo con estreñimiento	Rica en residuos	25
Enfermedad celiaca	Sin gluten	11
Enfermedad diverticular del colon	Rica en residuos	25
Enfermedad inflamatoria intestinal	Astringente	3
Enfermedades cardiovasc. de origen aterosclerótico	Baja en grasa saturada y colesterol	16
estreñimiento	Rica en residuos	25
Gastritis aguda o crónica	Protección gástrica	2
Hemorroides y venas varicosas	Rica en residuos	25
Insuficiencia renal aguda	60 g de proteínas	6
Insuficiencia renal crónica	60 g de proteínas	6
Intolerancias o alergias alimentarias	Astringente	3
Litiásis biliar	Protección biliar	4
Malnutrición proteínico-energética	Hiperproteica blanda	1
Niños 4-14 años	Pediátrica	24
Pacientes ovo-lacto-vegetarianos	Ovo-lacto-vegetariana	44
Paso de alimentación artificial a oral	Líquida	30
Piloroplastias	Postgastrectomía	32
Politraumatismos	Hiperproteica blanda	1
Preoperatorio	Líquida	30
Quemaduras	Hiperproteica blanda	1
Sobrepeso y obesidad	1.000 Kcal	8
Ulcera péptica	Protección gástrica	2
Pruebas de exploración de hemorragias	Hemorragias ocultas	7
Nothman	Nothman	88

diet121 HIPERPROTEICA BLANDA



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
CENA MER. COMIDA DESAYUNO	A Leche, azúcar	Leche, azúcar	Leche, azúcar	Leche, azúcar	Leche, azúcar	Leche, azúcar	Leche, azúcar
	Clara huevo	Clara huevo	Clara huevo	Clara huevo	Clara huevo	Clara huevo	Clara huevo
	Tostadas	Tostadas	Tostadas	Tostadas	Tostadas	Tostadas	Tostadas
	Jamón york	Jamón york	Jamón york	Jamón york	Jamón york	Jamón york	Jamón york
CENA MER. COMIDA	A Puré de lentejas	Arroz con verduras	Crema de Legumbres	Paella	Crema de alubias	Menestra de verduras	Judías verdes con patat.
	Pescado con verduritas	Salmón	Temera asada c/champis	Albóndigas	Muslo de pollo asado	Pescado en salsa verde	Conejo a la cazadora
	Yogurt natural	Yogur natural	Arroz c/leche	Compota de manzana	Compota de manzana	Compota de manzana	Flan
MER.	A Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche
	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas
A	Crema de zanahorias	Sopa de estrellas	Sopa de verduras	Crema de guisantes	Sopa de pescado	B sopa de ajo	Crema de calabacín
	Tortilla de jamón de york	Merluza al horno	Lenguado menier	Bacalao ajoarriero	Pescado al horno c/guar.	Lomos de cabracho	Pavo en salsa
	Compota de manzana	Compota de manzana	Natillas	Yogur natural	Natillas	Yogur de sabores	Yogur natural

diet122 PROTECCIÓN GÁSTRICA



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
CENA MER. COMIDA DESAYUNO	A Leche, azúcar	Leche, azúcar	Leche, azúcar	Leche, azúcar	Leche, azúcar	Leche, azúcar	Leche, azúcar
	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas
	Mantequilla, mermelada	Mantequilla, mermelada	Mantequilla, mermelada	Mantequilla, mermelada	Mantequilla, mermelada	Mantequilla, mermelada	Mantequilla, mermelada
CENA MER. COMIDA	A Puré de patata	Arroz con verduras	Macarrones c/queso	Sopa de estrellas	Puré de patata	Sopa de estrellas	Puré de patata
	Pollo asado desgrasado	Merluza cocida	Temera asada c/champis	Pescado al horno	Pollo asado desgrasado	Pescado en salsa verde	Merluza cocida
	Yogurt natural	Yogur natural	Arroz c/leche	Compota de manzana	Compota de manzana	Natillas	Flan
MER.	A Leche, azúcar	Leche, azúcar	Leche, azúcar	Leche, azúcar	Leche, azúcar	Leche, azúcar	Leche, azúcar
	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas
A	Crema de zanahorias	Sopa de estrellas	Puré de patata	Sopa de ave	Sopa de estrellas	Sopa minestrone	Crema de calabacín
	Tortilla de jamón de york	Merluza al horno	Lenguado cocido	Tortilla francesa	Huevos coc. crem champ	Pollo cocido	Jamón york
	Manzana asada	Compota de manzana	Natillas	Yogur natural	Yogur natural	Yogur natural	Yogur natural

diet 3 ASTRINGENTE POBRE EN RESIDUOS



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA DESAYUNO	A Té	Té	Té	Té	Té	Té	Té
	Yogur actimel	Yogur actimel	Yogur actimel	Yogur actimel	Yogur actimel	Yogur actimel	Yogur actimel
	Tostadas	Tostadas	Tostadas	Tostadas	Tostadas	Tostadas	Tostadas
	Membrillo	Membrillo	Membrillo	Membrillo	Membrillo	Membrillo	Membrillo
COMIDA MER.	A Sopa de estrellas	Puré de patata	Puré de arroz/zanahoria	Sopa de estrellas	Puré de patata	Sopa de estrellas	Arroz con zanahoria
	Pollo asado desgrasado	Merluza cocida	Ternera asada c/champis	Pescado al horno	Pollo asado desgrasado	Pollo cocido	Merluza cocida
	Yogurt natural descrem.	Yogurt natural descrem.	Yogurt natural descrem.	Compota de manzana	Yogurt natural descrem.	Yogurt natural descrem.	Yogurt natural descrem.
MER. CENA	A Té	Té	Té	Té	Té	Té	Té
	Yogur biodescremado	Yogur biodescremado	Yogur biodescremado	Yogur biodescremado	Yogur biodescremado	Yogur biodescremado	Yogur biodescremado
	Tostadas	Tostadas	Tostadas	Tostadas	Tostadas	Tostadas	Tostadas
CENA	A Crema de zanahorias	Sopa de estrellas	Sopa de estrellas	Puré de patata	Sopa de estrellas	Sopa de ave	Sopa de estrellas
	Tortilla de jamón de york	Jamón york	Lenguado cocido	Tortilla francesa	Pescado vapor	Jamón york	Jamón york
	Manzana asada	Compota de manzana	Yogurt natural descrem.	Yogurt natural descrem.	Plátano	Manzana asada	Yogurt natural descrem.

diet 4 PROTECCIÓN BILIAR



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA DESAYUNO	A Leche desc. Descafei. azúcar	Lechedesc. Descafei. azúcar	Lechedesc. Descafei. azúcar				
	Tostadas	Tostadas	Tostadas	Tostadas	Tostadas	Tostadas	Tostadas
	Fruta, mermelada doble	Fruta, mermelada doble	Fruta, mermelada doble	Fruta, mermelada doble	Fruta, mermelada doble	Fruta, mermelada doble	Fruta, mermelada doble
	Puré de patata	Arroz con verduras	Crema de verduras	Ensalada	Puré de patata	Menestra de verduras	Judías verdes c/patatas
COMIDA MER.	A Pollo asado desgrasado	Filete plancha	Ternera asada	Pollo cocido/arroz	Pollo asado desgrasado	Pescado en salsa verde	Conejo a la cazadora
	Fruta	Yogur natural descrem.	Fruta	Fruta	Yogur natural descrem.	Fruta	Fruta
	Lechedesc. Descafei. azúcar	Lechedesc. Descafei. azúcar	Lechedesc. Descafei. azúcar	Lechedesc. Descafei. azúcar	Lechedesc. Descafei. azúcar	Lechedesc. Descafei. azúcar	Lechedesc. Descafei. azúcar
CENA	A Tostadas	Tostadas	Tostadas	Tostadas	Tostadas	Tostadas	Tostadas
	Fruta, mermelada doble	Fruta, mermelada doble	Fruta, mermelada doble	Fruta, mermelada doble	Fruta, mermelada doble	Fruta, mermelada doble	Fruta, mermelada doble
	Crema de zanahorias	Sopa de estrellas	Sopa de verduras	Sopa de ave	Sopa de estrellas	Sopa minestrone	Sopa de estrellas
	Merluza cocida	Merluza al horno	Lenguado cocido	Pescado plancha	Pescado vapor	Lomos de cabracho	Pavo en salsa
	Compota de manzana	Compota de manzana	Compota de manzana	Yogur natural descrem.	Compota de manzana	Yogur natural descrem.	Fruta

diet 5 HIPOSÓDICA ESTRICTA



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY. MER. COMIDA	A Café con leche Tostadas Mermelada	Café con leche Tostadas Mermelada	Café con leche Tostadas Mermelada	Café con leche Tostadas Mermelada	Café con leche Tostadas Mermelada	Café con leche Tostadas Mermelada	Café con leche Tostadas Mermelada
	A Puré de legumbres Pollo asado c/patat. frita Fruta	Porrusalda Salmón Fruta	Crema de legumbres Ternera asada c/champ Fruta	Patatas en salsa verde Pescado al horno Fruta	Crema de alubias Muslo de pollo asado Fruta	Menestra de verduras Pescado en salsa verde Fruta	Judías verdes con pat. Conejo a la cazadora Fruta
	A Café con leche Tostadas Mermelada	Café con leche Tostadas Mermelada	Café con leche Tostadas Mermelada	Café con leche Tostadas Mermelada	Café con leche Tostadas Mermelada	Café con leche Tostadas Mermelada	Café con leche Tostadas Mermelada
CENA	A Crema de zanahorias Bacalao vizcaína Manzana asada	Sopa de estrellas Jamón york Compota de manzana	Sopa de verduras Lenguado menier Fruta	Sopa de ave Lomo en su jugo Yogur natural	Sopa de pescado Pescado vapor Flan	Sopa minestrone Tortilla de patata Compota de manzana	Crema de calabacín Pavo en salsa Fruta

diet 6 HIPOPROTÉICA



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY. MER. COMIDA	A Leche, Descafeinado, azúcar Tostadas Mantequilla, mermelada	Leche, Descafeinado, azúcar Tostadas Mantequilla, mermelada					
	A Puré de patata Pollo asado c/patat. frit. Fruta	Arroz con verduras Salmón Fruta	Macarrones con tomate Ternera asada c/champ Fruta	Patatas en salsa verde Pescado al horno Fruta	Crema de alubias Muslo de pollo asado Compota de manzana	Menestra de verduras Pescado en salsa verde Fruta	Judías verdes c/patatas Conejo a la cazadora Fruta
	A Leche, Descafeinado, azúcar Tostadas Mantequilla, mermelada	Leche, Descafeinado, azúcar Tostadas Mantequilla, mermelada					
CENA	A Crema de zanahorias Bacalao vizcaína Manzana asada	Sopa de estrellas Merluza al horno Compota de manzana	Crema de puerro/patata Croquetas de jamón Fruta	Sopa de ave Lomo en su jugo Fruta	Espinacas salteadas Pescado al horno c/guar. Fruta	Sopa minestrone Tortilla de patata Fruta	Crema de calabacín Pavo en salsa Fruta

diet a 7 INVESTIGACIÓN HEMORRAGIAS OCULTAS



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche
	Tostadas	Tostadas	Tostadas	Tostadas	Tostadas	Tostadas	Tostadas
	Mantequilla	Mantequilla	Mantequilla	Mantequilla	Mantequilla	Mantequilla	Mantequilla
MER. COMIDA	A Sopa de estrellas	Sopa de estrellas	Macarrones con queso	Sopa de estrellas	Puré de patata	Puré de patata	Puré de patata
	Tortilla francesa	Huevos cocidos c/arroz	Huevos con bechamel	Huevo coc. /patat. vap.	Huevos con bechamel	Huevo coc. /patat. vap.	Tortilla francesa
	Natillas	Flan	Yogur natural	Yogur natural	Natillas	Yogur natural	Flan
CENA	A Leche, azúcar	Leche, azúcar	Leche, azúcar	Leche, azúcar	Leche, azúcar	Leche, azúcar	Leche, azúcar
	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas
	Mantequilla	Mantequilla	Mantequilla	Mantequilla	Mantequilla	Mantequilla	Mantequilla
CENA	A Sopa de estrellas	Sopa de arroz	Sopa de estrellas	Puré de patata	Sopa de estrellas	Sopa de estrellas	Sopa de estrellas
	Puré de pat. c/yema 2	Tortilla francesa	Tortilla francesa	Tortilla francesa	Tortilla francesa	Tortilla de patata	Huevos con bechamel
	Yogur natural	Natillas	Flan	Yogur natural	Flan	Flan	Natillas

diet a 8 1.000 Kcal DIABÉTICO



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A Café leche desnat.	Café leche desnat.	Café leche desnat.	Café leche desnat.	Café leche desnat.	Café leche desnat.	Café leche desnat.
	Sacarina	Sacarina	Sacarina	Sacarina	Sacarina	Sacarina	Sacarina
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
MER. COMIDA	A Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Crema de alubias	Menestra de verduras	Judías verdes c/patatas
	Pollo asado	Salmón	Ternera asada	Pescado al horno	Pollo asado desgrasado	Pescado en salsa verde	Conejo a la cazadora
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
MER. COMIDA	A Café leche desnat.	Café leche desnat.	Café leche desnat.	Café leche desnat.	Café leche desnat.	Café leche desnat.	Café leche desnat.
	Sacarina	Sacarina	Sacarina	Sacarina	Sacarina	Sacarina	Sacarina
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
CENA	A Sopa de estrellas	Sopa de estrellas	Sopa de verduras	Sopa de ave	Espinacas salteadas	Sopa minestrone	Sopa de estrellas
	Tortilla de jamón york	Merluza al horno	Lenguado cocido	Lomo en su jugo	Pescado vapor	Lomos de cabracho	Merluza a la plancha
	Fruta	Compota de manzana	Yogur nat. descremado	Fruta	Fruta	Yogur nat. descremado	Yogur nat. descremado

diete 9 1.500 Kcal DIABÉTICO



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A Café leche desnat. Sacarina Pan 25 g Confit. diet-fruta	Café leche desnat. Sacarina Pan 25 g Confit. diet-fruta	Café leche desnat. Sacarina Pan 25 g Confit. diet-fruta	Café leche desnat. Sacarina Pan 25 g Confit. diet-fruta	Café leche desnat. Sacarina Pan 25 g Confit. diet-fruta	Café leche desnat. Sacarina Pan 25 g Confit. diet-fruta	Café leche desnat. Sacarina Pan 25 g Confit. diet-fruta
	A Lentejas Pollo asado Fruta	Porrusalda Salmón Flan de frutas sin azúcar	Crema de legumbres Ternera asada Fruta	Patatas en salsa verde Albóndigas Fruta	Alubia blanca Muslo de pollo asado Fruta	Menestra de verduras Pescado en salsa verde Fruta	Judías verdes c/patatas Conejo a la cazadora Fruta
	A Café leche desnat. Sacarina Galletas diabéticas Fruta	Café leche desnat. Sacarina Galletas diabéticas Fruta	Café leche desnat. Sacarina Galletas diabéticas Fruta	Café leche desnat. Sacarina Galletas diabéticas Fruta	Café leche desnat. Sacarina Galletas diabéticas Fruta	Café leche desnat. Sacarina Galletas diabéticas Fruta	Café leche desnat. Sacarina Galletas diabéticas Fruta
	A Sopa de estrellas Huevos cocidos c/pisto Yogur natural descrem.	Sopa de estrellas Pollo estof. c/champ Compota de manzana	Sopa de verduras Pescado menier Yogur natural descrem.	Sopa de ave Lomo en su jugo Yogur natural descrem.	Espinacas salteadas Pescado al horno c/guar. Compota de manzana	Sopa minestrone Tortilla de patata Yogur natural descrem.	Sopa de estrellas Merluza a la americana Flan de frutas sin azúcar

diete 10 2.000 Kcal DIABÉTICO



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A Café leche desnat. Sacarina Pan 50 g Confit. diet-fruta	Café leche desnat. Sacarina Pan 50 g Confit. diet-fruta					
	A Lentejas Pollo asado c/patat. fr. Fruta	Arroz con verduras Salmón Flan de frutas sin azúcar	Crema de legumbres Ternera asada c/champ. Fruta	Patatas en salsa verde Albóndigas Fruta	Alubia blanca Muslo de pollo asado Fruta	Menestra de verduras Pescado en salsa verde Fruta	Judías verdes c/patatas Conejo a la cazadora Fruta
	A Café leche desnat. Sacarina Galletas dietéticas Fruta	Café leche desnat. Sacarina Galletas dietéticas Fruta					
	A Sopa de estrellas Huevos cocidos c/pisto Yogur natural	Sopa de estrellas Pollo estof. c/champs Compota de manzana	Sopa de verduras Pescado menier Yogur natural	Sopa de ave Lomo en su jugo Yogur nat. descremado	Espinacas salteadas Pescado al horno c/guar. Yogur natural	Sopa minestrone Tortilla de patata Yogur natural	Crema de calabacín Merluza a la americana Flan de frutas sin azúcar

d11 dieta SIN GLUTEN - NO PAN



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A Leche, azúcar	Leche, azúcar	Leche, azúcar	Leche, azúcar	Leche, azúcar	Leche, azúcar	Leche, azúcar
	Tostadas sin gluten	Tostadas sin gluten	Tostadas sin gluten	Tostadas sin gluten	Tostadas sin gluten	Tostadas sin gluten	Tostadas sin gluten
	Mermelada	Mermelada	Mermelada	Mermelada	Mermelada	Mermelada	Mermelada
MER. COMIDA	A Lentejas s/gluten	Porrusalda	Crema de legumbres	Ensalada s/gluten	Crema de alubias	Menestra s/gluten	Judías verdes c/patatas
	Pollo asado s/gluten	Salmón-patat. vap. s/gl	Filete c/patat. s/gluten	Gallo c/patat. s/gluten	Pollo asado desgrasado	Merluza plancha s/gluten	Filete c/atat s/gluten
	Fruta	Yogur natural	Arroz con leche	Yogur natural	Yogur natural	Fruta	Fruta
CENA	A Leche, azúcar	Leche, azúcar	Leche, azúcar	Leche, azúcar	Leche, azúcar	Leche, azúcar	Leche, azúcar
	Tostadas sin gluten	Tostadas sin gluten	Tostadas sin gluten	Tostadas sin gluten	Tostadas sin gluten	Tostadas sin gluten	Tostadas sin gluten
	Mermelada	Mermelada	Mermelada	Mermelada	Mermelada	Mermelada	Mermelada
CENA	C. de zanahorias s/gluten	Sopa de arroz s/gluten	Sopa de verduras	Crema de guisantes s/g	Espinacas salt s/gluten	Sopa de arroz s/gluten	C. de calabacín s/gluten
	Merluza plancha s/gluten	Tortilla francesa	Lenguado c/arroz s/g	Lomo planch c/arr s/g	Bacalao vapor s/gluten	Tortilla de patata s/g	Merluza plancha s/gluten
	Manzana asada	Fruta	Compota de manzana	Manzana asada	Fruta	Manzana asada	Yogur natural

d12 dieta 700 Kcal NO PAN



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A Café leche desnat.	Café leche desnat.	Café leche desnat.	Café leche desnat.	Café leche desnat.	Café leche desnat.	Café leche desnat.
	Sacarina	Sacarina	Sacarina	Sacarina	Sacarina	Sacarina	Sacarina
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
MER. COMIDA	A Caldo	Caldo	Caldo	Caldo	Caldo	Caldo	Caldo
	Pollo asado desgrasado	Salmón	Ternera asada c/champ.	Pescado al horno	Pollo asado desgrasado	Filete plancha	Filete plancha
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
CENA MER.	A Yogur biodescremado	Yogur biodescremado	Yogur biodescremado	Yogur biodescremado	Yogur biodescremado	Yogur biodescremado	Yogur biodescremado
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Caldo	Caldo	Caldo	Caldo	Caldo	Caldo	Caldo
CENA	Merluza cocida	Merluza al horno	Lenguado cocido	Lomo freco plancha	Pescado plancha	Pescado plancha	Jamon york
	Manzana asada	Compota de manzana	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural descrem.

diet1213 SUPERBLANDA



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche
	Galletas						
	Mantequilla, mermelada						
MER. COMIDA	A Sopa de estrellas	Sopa de estrellas	Sopa de estrellas	Sopa de estrellas	Sopa de estrellas	Sopa de estrellas	Sopa de estrellas
	Pollo asado desgrasado	Merluza cocida	Pollo cocido	Merluza cocida	Pollo asado desgrasado	Pollo cocido	Merluza cocida
	Yogur natural	Yogur natural	Natillas	Manzana asada	Natillas	Compota de manzana	Flan
CENA	A Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche
	Galletas						
	Sopa de estrellas						
	Tortilla de jamón york	Jamón york	Tortilla francesa	Jamón york	Tortilla francesa	Jamón york	Jamón york
	Compota de manzana	Compota de manzana	Compota de manzana	Yogur natural	Yogur natural	Natillas	Yogur natural

diet14 SUPERBLANDA BILIAR



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A Lechedes. descafei. azúcar	Lechedes. descafei. azúcar					
	Tostadas	Tostadas	Tostadas	Tostadas	Tostadas	Tostadas	Tostadas
	Mermelada	Mermelada	Mermelada	Mermelada	Mermelada	Mermelada	Mermelada
MER. COMIDA	A Sopa de estrellas	Sopa de ave	Sopa de estrellas				
	Pollo asado desgrasado	Merluza cocida	Pollo cocido	Merluza cocida	Pollo asado desgrasado	Pollo cocido	Merluza cocida
	Yogur natural descrem.	Yogur natural descrem.	Yogur natural descrem.	Yogur natural descrem.	Yogur natural descrem.	Compota de manzana	Yogur natural descrem.
CENA	A Lechedes. descafei. azúcar	Lechedes. descafei. azúcar					
	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas
	Mermelada	Mermelada	Mermelada	Mermelada	Mermelada	Mermelada	Mermelada
	A Sopa de estrellas	Sopa de estrellas					
	Jamón york	Jamón york	Lenguado cocido	Pollo cocido	Jamón york	Merluza cocida	Jamón york
	Compota	Compota de manzana	Compota	Compota	Compota de manzana	Yogur natural descrem.	Compota de manzana

die15 POBRE EN PURINAS



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
	Mantequilla, mermelada	Mantequilla, mermelada	Mantequilla, mermelada	Mantequilla, mermelada	Mantequilla, mermelada	Mantequilla, mermelada	Mantequilla, mermelada
COMIDA	A Lentejas	Ensalada	Macarrones con tomate	Patatas en salsa verde	Crema de alubias	Ensalada mixta	Judías verdes c/patatas
	Pollo asado c/patat. fr.	Estofado de ternera	Verdel a la donostiarra	Pescado al horno	Pollo asado desgrasado	Pescado en salsa verde	Conejo a la cazadora
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
MER.	A Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche
	Galletas	Sobaos	Galletas	Galletas	Sobaos	Galletas	Galletas
	Sopa de estrellas	Crema de verdura	Sopa de verduras	Sopa de ave	Sopa de ave	Sopa minestrone	Crema de calabacín
CENA	Tortilla de jamón york	Merluza al horno	Pescado menier	Bacalao ajoarriero	Pescado al horno c/guar.	Tortilla de patata	Pavo en salsa
	Fruta	Compota de manzana	Fruta	Yogur natural	Fruta	Fruta	Fruta

die16 CONTROL COLESTEROL



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A Lechedes. descafei. azúcar	Lechedes. descafei. azúcar					
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
	Mermelada	Mermelada	Mermelada	Mermelada	Mermelada	Mermelada	Mermelada
COMIDA	A Lentejas	Porrusalda	Macarrones con tomate	Patatas en salsa verde	Crema de alubias	Menestra de verduras	Judías verdes c/patatas
	Pollo asado	Salmón	Ternera asada	Pescado al horno	Pollo asado desgrasado	Pescado en salsa verde	Conejo a la cazadora
	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural descrem.	Compota de manzana	Fruta	Fruta
MER.	A Lechedes. descafei. azúcar	Lechedes. descafei. azúcar					
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Sopa de estrellas	Crema de verdura	Crema de puerro/patata	Crema de guisantes	Espinacas salteadas	Sopa minestrone	Crema de calabacín
CENA	Bacalao vizcaína	Merluza al horno	Pescado menier	Bacalao ajoarriero	Pescado plancha	Lomos de cabracho	Pescado plancha
	Manzana asada	Compota de manzana	Fruta	Fruta	Fruta	Manzana asada	Fruta

diet1217BASAL



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	A Café con leche Pan Mantequilla - mermelada	Café con leche Pan Mantequilla - mermelada	Café con leche Pan Mantequilla - mermelada	Café con leche Pan Mantequilla - mermelada	Café con leche Pan Mantequilla - mermelada	Café con leche Pan Mantequilla - mermelada	Café con leche Pan Mantequilla - mermelada
B Leche Cacao Galletas	Leche Cacao Galletas	Leche Cacao Galletas	Leche Cacao Galletas	Leche Cacao Galletas	Leche Cacao Galletas	Leche Cacao Galletas	Leche Cacao Galletas
C Leche azúcar	Leche azúcar	Leche azúcar	Leche azúcar	Leche azúcar	Leche azúcar	Leche azúcar	Leche azúcar
D Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla
E Leche Descafeinado azúcar	Leche Descafeinado azúcar	Leche Descafeinado azúcar	Leche Descafeinado azúcar	Leche Descafeinado azúcar	Leche Descafeinado azúcar	Leche Descafeinado azúcar	Leche Descafeinado azúcar
COMIDA	A Lentejas Pollo asado c/patat. fr. Fruta	Arroz con verduras Estofado de ternera Fruta	Macarrones con tomate Ternera asada c/champis Manzana asada	Paella Albóndigas Fruta	Crema de alubias Muslo de pollo asado Compota de manzana	Menestra de verduras Pescado en salsa verde Fruta	Judías verdes c/patatas Conejo a la cazadora Fruta
B Panaché de verduras Pescado con verduritas Yogur natural	Porrusalda Salmón Yogur de sabores	Garbanzos con espinac. Verdel a la donostiarra Fruta	Patatas en salsa verde Pescado al horno Cuajada	Alubia blanca A_calam. encebollados Fruta	Ensalada mixta Cordero en menestra Arroz c/leche	Marmitako Lengua en salsa Flan	
MERIENDA	A Café con leche Galletas	Café con leche Sobaos	Café con leche Galletas	Café con leche Galletas	Café con leche Sobaos	Café con leche Galletas	Café con leche Galletas
B Leche Cacao	Leche Cacao	Leche Cacao	Leche Cacao	Leche Cacao	Leche Cacao	Leche Cacao	Leche Cacao
C Leche azúcar	Leche azúcar	Leche azúcar	Leche azúcar	Leche azúcar	Leche azúcar	Leche azúcar	Leche azúcar
D Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla
E Leche Descafeinado azúcar	Leche Descafeinado azúcar	Leche Descafeinado azúcar	Leche Descafeinado azúcar	Leche Descafeinado azúcar	Leche Descafeinado azúcar	Leche Descafeinado azúcar	Leche Descafeinado azúcar
CENA	A Sopa de estrellas Huevos cocidos c/pisto Fruta	Crema de verdura Merluza al horno Fruta	Sopa de verduras Pescado menier Fruta	Crema de guisantes Bacalao ajoarriero Fruta	Sopa de pescado Pescado al horno c/guar. Fruta	Sopa minestrone Tortilla de patata Fruta	Sopa de estrellas Pavo en salsa Fruta
B Crema de zanahorias Bacalao vizcaína Manzana asada	Sopa de estrellas Pollo estofado c/champis Compota de manzana	Crema de puerro/patata Salchich. frescas c/Puré Natillas	Sopa de ave Lomo en su jugo Yogur natural	Espinacas salteadas Huev. coc crem/champis Flan	Sopa de ajo Lomos de cabracho Natillas		Crema de calabacín Merluza a la americana Yogur natural

dieta 18 BLANDA



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	A Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
	Mantequilla - mermelada	Mantequilla - mermelada	Mantequilla - mermelada	Mantequilla - mermelada	Mantequilla - mermelada	Mantequilla - mermelada	Mantequilla - mermelada
COMIDA	B Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche
	Cacao	Cacao	Cacao	Cacao	Cacao	Cacao	Cacao
	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas
MERIENDA	C Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche
	azúcar	azúcar	azúcar	azúcar	azúcar	azúcar	azúcar
	D Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla
CENA	E Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche
	Descafeinado	Descafeinado	Descafeinado	Descafeinado	Descafeinado	Descafeinado	Descafeinado
	azúcar	azúcar	azúcar	azúcar	azúcar	azúcar	azúcar
A Sopa de estrellas	Arroz con verduras	Crema de legumbres	Paella	Crema de alubias	Menestra de verduras	Judías verdes c/patatas	
	Pollo asado c/patat. fr.	Estofado de ternera	Termera asada c/champis	Albóndigas	Muslo de pollo asado	Pescado en salsa verde	Lengua en salsa
	Fruta	Fruta	Manzana asada	Fruta	Compota de manzana	Fruta	Fruta
B Puré de legumbres	Porrusalda	Macarrones con tomate	Patatas en salsa verde	Sopa de estrellas	Ensalada mixta	Sopa de estrellas	
	Pescado con verduritas	Salmón	Verdel a la donostiarra	Pescado al horno	A_calamares enceb.	Cordero en menestra	Conejo a la cazadora
	Yogur natural	Yogur de sabores	Fruta	Cuajada	Compota de manzana	Arroz c/leche	Flan
A Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche
	Galletas	Sobaos	Galletas	Galletas	Sobaos	Galletas	Galletas
B Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche
	Cacao	Cacao	Cacao	Cacao	Cacao	Cacao	Cacao
C Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche
	azúcar	azúcar	azúcar	azúcar	azúcar	azúcar	azúcar
D Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla
E Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche
	Descafeinado	Descafeinado	Descafeinado	Descafeinado	Descafeinado	Descafeinado	Descafeinado
	azúcar	azúcar	azúcar	azúcar	azúcar	azúcar	azúcar
A Sopa de estrellas	Crema de verdura	Sopa de verduras	Crema de guisantes	Sopa de pescado	Sopa minestrone	Crema de calabacín	
	Huevos cocidos c/pisto	Merluza al horno	Pescado menier	Bacalao ajoarriero	Pescado al horno c/guar.	Tortilla de patata	Merluza a la americana
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural
B Crema de zanahorias	Sopa de estrellas	Crema de puerro/patata	Sopa de ave	Espinacas salteadas	Sopa de ajo	Sopa de estrellas	
	Bacalao vizcaína	Pollo estofado c/champis	Salchich. frescas c/Puré	Lomo en su jugo	Huev. coc crem/champis	Lomos de cabracho	Pavo en salsa
	Manzana asada	Compota de manzana	Natillas	Yogur natural	Flan	Natillas	Fruta

diet 19 20 g DE PROTEINAS



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A Leche descafeinado azúcar	Leche descafeinado azúcar					
	Tostadas más fruta	Tostadas más fruta	Tostadas más fruta	Tostadas más fruta	Tostadas más fruta	Tostadas más fruta	Tostadas más fruta
	Mantequilla, mermelada	Mantequilla, mermelada	Mantequilla, mermelada	Mantequilla, mermelada	Mantequilla, mermelada	Mantequilla, mermelada	Mantequilla, mermelada
MER. COMIDA	A Ensalada mixta	Ensalada mixta	Panaché de verduras	Ensalada	Crema de alubias	Ensalada mixta	Sopa de estrellas
	Lentejas estofadas	Arroz con verduras	Macarrones c/tomate	Paella 2	Macarrones c/tomate 2	Menestra de verduras	Judías verdes 2
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural	Fruta	Fruta
CENA	A Leche descafeinado azúcar	Leche descafeinado azúcar					
	Tostadas más fruta	Tostadas más fruta	Tostadas más fruta	Tostadas más fruta	Tostadas más fruta	Tostadas más fruta	Tostadas más fruta
	Mantequilla, mermelada	Mantequilla, mermelada	Mantequilla, mermelada	Mantequilla, mermelada	Mantequilla, mermelada	Mantequilla, mermelada	Mantequilla, mermelada
CENA	A Sopa de estrellas	Sopa de estrellas	Sopa de estrellas	Sopa de ave	Sopa de estrellas	Sopa minestrone	Crema de calabacín
	Crema de zanahorias	Crema de verdura	Crema de puerro/patata	Crema de guisantes	Espinacas salt. sin j	Guisantes salteados	Arroz c/champ. y yema
	Manzana asada	Compota de manzana	Manzana asada	Compota de manzana	Compota de manzana	Compota de manzana	Manzana asada

diet 20 TÚRMIX ASTRINGENTE



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A Té	Té	Té	Té	Té	Té	Té
	Yogur actimel						
	Galletas						
MER. COMIDA	A Caldo de arroz	Caldo de arroz	Caldo de arroz	Caldo de arroz	Caldo de arroz	Caldo de arroz	Caldo de arroz
	Túrmix astring. Pollo	Túrmix astring. Carne	Túrmix astring. Pollo	Túrmix astring. Carne	Túrmix astring. Pollo	Túrmix astring. Carne	Túrmix astring. Pollo
	Compota de manzana						
CENA	A Té	Té	Té	Té	Té	Té	Té
	Yogur biodescremado						
	Galletas						
CENA	A Caldo de arroz	Caldo de arroz	Caldo de arroz	Caldo de arroz	Caldo de arroz	Caldo de arroz	Caldo de arroz
	Túrmix astring. Pescado						
	Yogur natural descrem.						

diet21 TÚRMIX D-9 DIABÉTICO



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A Café - leche desnat. sacarina Compota	Café - leche desnat. sacarina Compota	Café - leche desnat. sacarina Compota	Café - leche desnat. sacarina Compota	Café - leche desnat. sacarina Compota	Café - leche desnat. sacarina Compota	Café - leche desnat. sacarina Compota
	A Sopa de estrellas Túrmix legumbre/pollo Compota	Sopa de estrellas Túrmix pat/zanah/carn Compota	Sopa de estrellas Túrmix legumbre/pollo Compota	Sopa de estrellas Túrmix blando carne Compota	Sopa de estrellas Túrmix blando carne Compota	Sopa de estrellas Túrmix j. verdes/pollo Compota	Sopa de estrellas Túrmix j. verdes/pollo Compota
	A Café - leche desnat. sacarina Batido de fruta	Café - leche desnat. sacarina Batido de fruta	Café - leche desnat. sacarina Batido de fruta	Café - leche desnat. sacarina Batido de fruta	Café - leche desnat. sacarina Batido de fruta	Café - leche desnat. sacarina Batido de fruta	Café - leche desnat. sacarina Galletas dietéticas
CENA	A Sopa de estrellas Túrmix zanahoria-pesc. Yogur natural	Sopa de estrellas Túrmix blando pescado Yogur natural	Sopa de estrellas Túrmix puerr/pat/guis. Yogur natural	Sopa de estrellas Túrmix puerr/pat/lengd. Yogur natural	Sopa de estrellas Túrmix verdura/pesc. Yogur natural	Sopa de estrellas Túrmix puerr/pat/lengd. Yogur natural	Sopa de estrellas Túrmix verdura/pesc. Flan de frutas sin azúcar

diet22 TÚRMIX HIPERPROTEICO



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A Café con leche Galletas Batido de frutas	Café con leche Galletas Batido de frutas	Café con leche Galletas Batido de frutas	Café con leche Galletas Batido de frutas	Café con leche Galletas Batido de frutas	Café con leche Galletas Batido de frutas	Leche-descaf.-azúcar Galletas Batido de frutas
	A Caldo Túrmix hiperpr. Pollo Natillas	Caldo Túrmix hiperpr. Carne Yogur natural	Caldo Túrmix hiperpr. Pollo Yogur natural	Caldo Túrmix hiperpr. Carne Flan	Caldo Túrmix hiperpr. Pollo Yogur natural	Caldo Túrmix hiperpr. Carne Flan	Caldo Túrmix hiperpr. Pollo Flan
	A Café con leche Galletas Batido de fruta	Café con leche Galletas Batido de fruta	Café con leche Galletas Batido de fruta	Café con leche Galletas Batido de fruta	Café con leche Galletas Batido de fruta	Café con leche Galletas Batido de fruta	Café con leche Galletas Batido de fruta
CENA	A Caldo Túrmix Hiperpr. Pescado Yogur natural	Caldo Túrmix Hiperpr. Pescado Flan	Caldo Túrmix Hiperpr. Pescado Natillas	Caldo Túrmix Hiperpr. Pescado Yogur natural	Caldo Túrmix Hiperpr. Pescado Natillas	Caldo Túrmix Hiperpr. Pescado Yogur natural	Caldo Túrmix Hiperpr. Pescado Yogur natural

diet 23 TÚRMIX HIOPROTEICO



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A Leche-descafeinado azúcar	Leche-descafeinado azúcar	Leche-descafeinado azúcar	Leche-descafeinado azúcar	Leche-descafeinado azúcar	Leche-descafeinado azúcar	Leche-descafeinado azúcar
	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas
	Mantequilla-mermelada	Mantequilla-mermelada	Mantequilla-mermelada	Mantequilla-mermelada	Mantequilla-mermelada	Mantequilla-mermelada	Mantequilla-mermelada
MER. COMIDA	A Caldo	Caldo	Caldo	Sopa de estrellas	Caldo	Caldo	Caldo
	Túrmix hipopr.	Túrmix hipopr.	Túrmix hipopr.	Túrmix hipopr.	Túrmix hipopr.	Túrmix hipopr.	Túrmix hipopr.
	Natillas	Compota	Compota de manzana	Compota de manzana	Compota	Compota	Compota
CENA	A Leche-descafeinado azúcar	Leche-descafeinado azúcar	Leche-descafeinado azúcar	Leche-descafeinado azúcar	Leche-descafeinado azúcar	Leche-descafeinado azúcar	Leche-descafeinado azúcar
	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas
	Mantequilla-mermelada	Mantequilla-mermelada	Mantequilla-mermelada	Mantequilla-mermelada	Mantequilla-mermelada	Mantequilla-mermelada	Mantequilla-mermelada
CENA	A Caldo	Caldo	Caldo	Caldo	Caldo	Caldo	Caldo
	Túrmix hipopr.	Túrmix hipopr.	Túrmix hipopr.	Túrmix hipopr.	Túrmix hipopr.	Túrmix hipopr.	Túrmix hipopr.
	Yogur natural	Flan	Natillas	Yogur natural	Flan	Natillas	Yogur natural

diet 24 MENÚ PEDIATRÍA



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A Leche-Cacao	Leche-Cacao	Leche-Cacao	Leche-Cacao	Leche-Cacao	Leche-Cacao	Leche-Cacao
	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas
	Mantequilla-mermelada	Mantequilla-mermelada	Mantequilla-mermelada	Mantequilla-mermelada	Mantequilla-mermelada	Mantequilla-mermelada	Mantequilla-mermelada
MER. COMIDA	A Puré de lentejas	Arroz con verduras	Macarrones con tomate	Paella	Crema de alubias	Crema de verdura	Puré de judías verdes
	Pollo asado c/patat. fr.	Merluza rebozada	Ternera asada c/champ.	Albóndigas	Muslo de pollo asado	Lomo de cerdo c/pat. fr.	Lengua en salsa
	Natillas	Fruta	Yogur natural	Fruta	Flan	Yogur natural	Flan
CENA	A Bocadillos	Bocadillos	Bocadillos	Bocadillos	Bocadillos	Bocadillos	Bocadillos
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	A Crema de zanahorias	Crema de verdura	Crema de verdura	Crema de guisantes	Sopa de pescado	Sopa de estrellas	Crema de calabacín
	Tortilla de jamón york	Pollo estofado c/champis	Salch. frescas c/puré	Croquetas de jamón	Pescado reboz. 3azul	Tortilla de patata	Merluza a la americana
	Yogur natural	Yogur de sabores	Natillas	Yogur natural	Natillas	Yogur de sabores	Yogur natural

die 12/25 RICA EN RESIDUOS



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	A Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
	Manteq-merm-fruta	Manteq-merm-fruta	Manteq-merm-fruta	Manteq-merm-fruta	Manteq-merm-fruta	Manteq-merm-fruta	Manteq-merm-fruta
B	Leche - cacao	Leche - cacao	Leche - cacao	Leche - cacao	Leche - cacao	Leche - cacao	Leche - cacao
	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas
C	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche
	azúcar	azúcar	azúcar	azúcar	azúcar	azúcar	azúcar
D	Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla
E	Leche - descafeinado	Leche - descafeinado	Leche - descafeinado	Leche - descafeinado	Leche - descafeinado	Leche - descafeinado	Leche - descafeinado
	azúcar	azúcar	azúcar	azúcar	azúcar	azúcar	azúcar
COMIDA	A Lentejas	Arroz con verduras	Crema de legumbres	Paella	Crema de alubias	Menestra de verduras	Judías verdes c/patat.
	Pollo asado c/patat. fr.	Estofado de ternera	Ternera asada c/champ.	Pescado al horno	Muslo de pollo asado	Pescado en salsa verde	Lengua en salsa
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
B	Panaché de verduras	Porrusalda	Macarrones con tomate	Patatas en salsa verde	Sopa de estrellas	Ensalada mixta	Marmitako
	Pescado con verduritas	Salmón	Verdel a la donostiarra	Albóndigas	A_calam. encebollados	Cordero en menestra	Conejo a la cazadora
	Compota de manzana	Yogur de sabores	Yogur con frutas	Cuajada	Compota de manzana	Yogur con frutas	Flan
MERIENDA	A Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche
	Galletas	Sobaos	Galletas	Galletas	Sobaos	Galletas	Galletas
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
B	Leche - cacao	Leche - cacao	Leche - cacao	Leche - cacao	Leche - cacao	Leche - cacao	Leche - cacao
C	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche
	azúcar	azúcar	azúcar	azúcar	azúcar	azúcar	azúcar
D	Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla
E	Leche-descafeinado	Leche-descafeinado	Leche-descafeinado	Leche-descafeinado	Leche-descafeinado	Leche-descafeinado	Leche-descafeinado
	azúcar	azúcar	azúcar	azúcar	azúcar	azúcar	azúcar
CENA	A Crema de zanahorias	Crema de verdura	Sopa de verduras	Crema de guisantes	Espinacas salteadas	Sopa minestrone	Crema de calabacín
	Huevos cocidos con pisto	Merluza al horno	Pescado menier	Bacalao ajoarriero	Pescado al horno c/guar.	Lomos de cabracho	Merluza a la americana
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Compota de manzana	Fruta
B	Sopa de estrellas	Sopa de estrellas	Crema de puerro/patat.	Sopa de ave	Sopa de pescado	B_Sopas de ajo	Sopa de estrellas
	Bacalao vizcaína	Pollo estofado c/champ.	Salch. frescas c/Puré	Lomo en su jugo	Huevos coc. crem/champ.	Tortilla de patata	Pavo en salsa
	Yogur con frutas	Compota de manzana	Compota de manzana	Yogur con frutas	Manzana asada	Fruta	Manzana asada

diet 26 ESPECIAL AMPLIA



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	A Café con leche	Café con leche					
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
	Mantequilla - mermelada	Mantequilla - mermelada	Mantequilla - mermelada	Mantequilla - mermelada	Mantequilla - mermelada	Mantequilla - mermelada	Mantequilla - mermelada
	B Leche - cacao	Leche - cacao					
	C Leche azúcar	Leche azúcar	Leche azúcar	Leche azúcar	Leche azúcar	Leche azúcar	Leche azúcar
COMIDA	D Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla
	E Leche - descafeinado azúcar	Leche - descafeinado azúcar					
	A Lentejas	Arroz con verduras	Macarrones con tomate	Patatas en salsa verde	Alubia blanca	Menestra de verduras	Marmitako
	Pescado con verduritas	Estofado de ternera	Ternera asada c/ champis	Albondigas	A calamares enceb.	Pescado en salsa verde	Lengua en salsa
	Fruta	Fruta	Manzana asada	Fruta	Compota de manzana	Fruta	Fruta
MERIENDA	B Panaché de verduras	Porrusalda	Crema de legumbres	Paella	Crema de alubias	Panaché de verduras	Judías verdes con patatas
	Pollo asado c/ patatas fr.	Salmon	Verdel a la donostiarra	Pescado al horno	Muslo de pollo asado	Cordero en menestra	Conejo a la cazadora
	Natillas	Compota de manzana	Fruta	Cuajada	Fruta	Flan	Pera en almíbar
	C Sopa de estrellas	Sopa de estrellas					
	Tortilla de jamón york	Tortilla de jamón york	Tortilla de esparragos	Pescado plancha	Tortilla francesa	Tortilla francesa	Filette plancha
CENA	Yogur natural	Yogur natural	Yogur natural	Yogur natural	Yogur natural	Arroz c/ leche	Yogur natural
	D Menestra de verduras	Menestra de verduras	Ensalada mixta	Menestra de verduras	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Panaché de verduras
	Tortilla francesa	Tortilla francesa	Filete plancha	Filete plancha	Filete plancha	Pescado plancha	Tortilla francesa
	Flan	Yogur de sabores	Flan	Compota de manzana	Yogur de sabores	Compota de manzana	Natillas
	E Ensalada mixta	Puré de patata	Menestra de verduras	Puré de patata	Crema de verdura	Crema de verdura	Crema de verdura
	Pescado plancha	Filete plancha	Tortilla francesa	Tortilla francesa	Pescado plancha	Lomo de cerdo c/ patat. f	Pescado plancha
	Compota de manzana	Natillas	Compota de manzana	Natillas	Flan	Yogur natural	Compota de manzana
	A Café con leche	Café con leche					
	Galletas	Sobaos	Galletas	Galletas	Sobaos	Galletas	Galletas
	B Leche - cacao	Leche - cacao					
	C Leche azúcar	Leche azúcar	Leche azúcar	Leche azúcar	Leche azúcar	Leche azúcar	Leche azúcar
	D Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla
	E Leche-descaf-azúcar	Leche-descaf-azúcar	Leche-descaf-azúcar	Leche-descaf-azúcar	Leche-descaf-azúcar	Leche-descaf-azúcar	Leche-descaf-azúcar
	A Crema de zanahorias	Crema de verdura	Sopa de verduras	Crema de guisantes	Espinacas salteadas	Sopa de ajo	Menestra de verduras
	B Bacalao vizcaína	Merluza al horno	Salchichas frescas c/ Puré	Lomo en su jugo	Pescado plancha	Tortilla de patata	Merluza a la americana
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	B Sopa de estrellas	Sopa de estrellas	Crema de puerro / patata	Sopa de ave	Sopa de pescado	Sopa minestrone	Crema de calabacín
	Huevos cocidos con pisto	Pollo estofado c/ champis	Pescado menier	Bacalao ajoarriero	Huevos coc. Crem./champ.	Lomos de cabracho	Pavo en salsa
	Manzana asada	Yogur natural	Flan	Yogur natural	Flan	Yogur de sabores	Yogur natural
	C Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Sopa de estrellas	Sopa de estrellas	Menestra de verduras	Sopa de estrellas
	Tortilla francesa	Tortilla francesa	Tortilla francesa	Tortilla de esparragos	Tortilla jamón york	Tortilla francesa	Tortilla francesa
	Natillas	Compota de manzana	Natillas	Compota de manzana	Natillas	Yogur natural	Flan
	D Menestra de verduras	Menestra de verduras	Puré de patata	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Puré de patata	Ensalada mixta
	Pescado plancha	Pescado plancha	Pescado plancha	Tortilla francesa	Tortilla francesa	Merluza rebozada	Merluza rebozada
	Compota de manzana	Yogur de sabores	Yogur natural	Manzana asada	Manzana asada	Natillas	Compota de manzana
	E Crema de verdura	Sopa de estrellas	Crema de verdura	Crema de verdura	Puré de patata	Sopa de estrellas	Puré de patata
	Filete plancha	Filete plancha	Lomo de cerdo c/pat. f	Merluza rebozada	Merluza rebozada	Filete plancha	Tortilla de jamón york
	Yogur natural	Manzana asada	Manzana asada	Flan	Yogur natural	Compota de manzana	Manzana asada

diez27

TÚRMIX BLANDO-SIMILARES



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A Café con leche Galletas Mantequilla-mermelada	Café con leche Galletas Mantequilla-mermelada	Café con leche Galletas Mantequilla-mermelada	Café con leche Galletas Mantequilla-mermelada	Café con leche Galletas Mantequilla-mermelada	Café con leche Galletas Mantequilla-mermelada	Café con leche Galletas Mantequilla-mermelada
	A Sopa de estrellas Túrmix legumbre/pollo Batido de frutas	Sopa de estrellas Túrmix pat/zanah/carne Compota	Sopa de estrellas Túrmix legumbre/pollo Compota	Sopa de estrellas Túrmix blando carne Compota	Sopa de estrellas Túrmix legumbre/pollo Compota	Sopa de estrellas Túrmix blando carne Compota	Sopa de estrellas Túrmix j. verd/pollo Compota
	A Café con leche Galletas	Café con leche Sobaos	Café con leche Galletas	Café con leche Galletas	Café con leche Sobaos	Café con leche Galletas	Café con leche Galletas
CENA	A Sopa de estrellas Túrmix zanahor-pesc. Yogur natural	Sopa de estrellas Túrmix blando pesc. Yogur natural	Sopa de estrellas Túrmix puerr/pat/gui/bac. Natillas	Sopa de estrellas Túrmix puerr/pat/gui/bac. Yogur natural	Sopa de estrellas Túrmix puer/pata/lengd. Natillas	Sopa de estrellas Túrmix puer/pata/lengd. Yogur natural	Sopa de estrellas Túrmix verd/pescado Yogur natural

diet 29 ASTRINGENTE PEDIATRÍA



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A Yogur biodescremado Galletas	Yogur biodescremado Galletas	Yogur biodescremado Galletas	Yogur biodescremado Galletas	Yogur biodescremado Galletas	Yogur biodescremado Galletas	Yogur biodescremado Galletas
	A Arroz con zanahoria Pollo asado desgrasado Plátano	Arroz con zanahoria Pollo cocido Plátano	Arroz con zanahoria Pollo cocido Plátano	Arroz con zanahoria Pollo cocido Plátano	Arroz con zanahoria Muslo de pollo asado Plátano	Arroz con zanahoria Pollo cocido Plátano	Arroz con zanahoria Pollo cocido Plátano
	A Bocadillos	Bocadillos	Bocadillos	Bocadillos	Bocadillos	Bocadillos	Bocadillos
CENA	A Arroz con zanahoria Merluza cocida Plátano	Arroz con zanahoria Merluza cocida Plátano	Arroz con zanahoria Merluza cocida Plátano	Arroz con zanahoria Pescado plancha Plátano	Arroz con zanahoria Merluza cocida Plátano	Arroz con zanahoria Merluza cocida Plátano	Arroz con zanahoria Merluza cocida Plátano

diet 30 LÍQUIDA



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A Café con leche	Café con leche					
	A Caldo	Caldo	Caldo	Caldo	Caldo	Caldo	Caldo
	A Café con leche	Café con leche					
CENA	A Caldo	Caldo	Caldo	Caldo	Caldo	Caldo	Caldo

diet 31 BLANDA ESTRICTA



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
	Mantequilla-mermelada	Mantequilla-mermelada	Mantequilla-mermelada	Mantequilla-mermelada	Mantequilla-mermelada	Mantequilla-mermelada	Mantequilla-mermelada
COMIDA	Puré de lentejas	Arroz con verduras	Crema de legumbres	Paella	Crema de alubias	Menestra de verduras	Judías verdes c/patatas
	Pollo asado c/pata. fr.	Estofado de ternera	Ternera asada c/champis	Albóndigas	Pollo asado desgrasado	Pescado en salsa verde	Conejo a la cazadora
	Yogur natural	Fruta	Yogur natural	Fruta	Compota de manzana	Fruta	Flan
MER.	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche
	Galletas	Sobaos	Galletas	Galletas	Sobaos	Galletas	Galletas
	Sopa de estrellas	Crema de verdura	Crema de puerro/patata	Sopa de ave	Sopa de pescado	Sopa minestrone	Crema de calabacín
CENA	Tortilla de jamón york	Merluza al horno	Pescado menier	Lomo en su jugo	Pescado al horno c/guar.	Tortilla de patata	Merluza a la americana
	Compota de manzana	Compota de manzana	Natillas	Yogur natural	Natillas	Manzana asada	Yogur natural

diet 32 POSTOPERATORIO GÁSTRICO



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	Leche-azúcar	Leche-azúcar	Leche-azúcar	Leche-azúcar	Leche-azúcar	Leche-azúcar	Leche-azúcar
	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas
	Mantequilla-mermelada	Mantequilla-mermelada	Mantequilla-mermelada	Mantequilla-mermelada	Mantequilla-mermelada	Mantequilla-mermelada	Mantequilla-mermelada
COMIDA	Puré de legumbres	Puré de patata	Crema de legumbres	Crema de verdura	Puré de patata	Menestra de verduras	Puré de patata
	Pollo asado c/pata. fr.	Salmón	Ternera asada c/champis	Pescado al horno	Pollo asado desgrasado	Filete plancha	Pescado plancha
	Fruta	Yogur natural	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
MER.	Leche-azúcar	Leche-azúcar	Leche-azúcar	Leche-azúcar	Leche-azúcar	Leche-azúcar	Leche-azúcar
	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas
	Sopa de estrellas	Sopa de estrellas	Sopa de verduras	Crema de guisantes	Sopa de estrellas	Sopa minestrone	Crema de calabacín
CENA	Tortilla de jamón york	Merluza al horno	Lenguado cocido	Bacalao ajoarriero	Pescado plancha	Tortilla de patata	Pavo en salsa
	Yogur natural	Yogur natural	Fruta	Yogur natural	Fruta	Fruta	Yogur natural

diet 33 ASTRINGENTE SIN DULCES



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A Té	Té	Té	Té	Té	Té	Té
	Tostadas						
	Compota de manzana						
MER. COMIDA	A Sopa de estrellas	Puré de patata	Puré de arroz/zanah.	Sopa de estrellas	Puré de patata	Sopa de estrellas	Arroz con zanahoria
	Pollo asado desgrasado	Merluza cocida	Ternera en su jugo	Pescado al horno	Pollo asado desgrasado	Pollo cocido	Merluza cocida
	Yogur natural descrem.						
CENA	A Té	Té	Té	Té	Té	Té	Té
	Tostadas						
	Compota de manzana						

diet 34 BLANDA SIN LÁCTEOS



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A Té-azúcar	Té-azúcar	Té-azúcar	Té-azúcar	Té-azúcar	Té-azúcar	Té-azúcar
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
	Mermelada	Mermelada	Mermelada	Mermelada	Mermelada	Mermelada	Mermelada
MER. COMIDA	A Puré de lentejas	Arroz con verduras	Crema de legumbres	Patatas en salsa verde	Crema de alubias	Menestra de verduras	Judías verdes c/patatas
	Pollo asado c/patac. fr.	Salmón vapor	Ternera asada	Albóndigas	Pollo asado desgrasado	Pescado en salsa verde	Conejo a la cazadora
	Fruta	Compota de manzana	Fruta	Fruta	Compota de manzana	Fruta	Fruta
CENA	A Té-azúcar	Té-azúcar	Té-azúcar	Té-azúcar	Té-azúcar	Té-azúcar	Té-azúcar
	Tostadas	Tostadas	Tostadas	Tostadas	Tostadas	Tostadas	Tostadas
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
CENA	A Sopa de estrellas	Sopa de estrellas	Sopa de verduras	Sopa de ave	Espinacas salteadas	Sopa minestrone	Sopa de estrellas
	Tortilla de jamón york	Merluza al horno	Lenguado rebozado	Lomo en su jugo	Pescado al horno c/guar.	Lomos de cabracho	Pavo en salsa
	Manzana asada	Fruta	Compota de manzana	Fruta	Fruta	Compota de manzana	Compota de manzana

diet 35 POBRE EN POTASIO



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
	Mantequilla-mermelada	Mantequilla-mermelada	Mantequilla-mermelada	Mantequilla-mermelada	Mantequilla-mermelada	Mantequilla-mermelada	Mantequilla-mermelada
COMIDA	A Sopa de estrellas	Arroz con verduras	Macarrones con tomate	Paella	Tallarines con tomate	Ensalada mixta	Sopa de estrellas
	Pollo asado c/patat. fr.	Estofado de ternera	Ternera asada c/champis	Albóndigas	Muslo de pollo asado	Filete plancha	Conejo a la cazadora
	Natillas	Yogur natural	Pera	Manzana	Pera	Compota de manzana	Flan
MER.	A Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche
	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas
	Sopa de estrellas	Sopa de estrellas	Sopa de verduras	Sopa de estrellas	Sopa de pescado	Sopa minestrone	Sopa de estrellas
CENA	A Tortilla de jamón york	Merluza rebozada	Croquetas de jamón	Lomo fresco plancha	Pescado al horno c/guar.	Lomos de cabracho	Pavo en salsa
	Manzana asada	Manzana	Flan	Yogur natural	Natillas	Yogur natural	Yogur natural

diet 36 SUPERBLANDA SIN LÁCTEOS



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A Té-azúcar	Té-azúcar	Té-azúcar	Té-azúcar	Té-azúcar	Té-azúcar	Té-azúcar
	Tostadas	Tostadas	Tostadas	Tostadas	Tostadas	Tostadas	Tostadas
	Mermelada	Mermelada	Mermelada	Mermelada	Mermelada	Mermelada	Mermelada
COMIDA	A Sopa de estrellas	Sopa de estrellas	Sopa de estrellas	Sopa de estrellas	Sopa de estrellas	Sopa de estrellas	Sopa de estrellas
	Pollo asado desgrasado	Merluza cocida	Pollo cocido	Merluza cocida	Pollo asado desgrasado	Pollo cocido	Merluza cocida
	Compota de manzana	Compota de manzana	Compota de manzana	Compota de manzana	Compota de manzana	Compota de manzana	Compota de manzana
MER.	A Té-azúcar	Té-azúcar	Té-azúcar	Té-azúcar	Té-azúcar	Té-azúcar	Té-azúcar
	Tostadas	Tostadas	Tostadas	Tostadas	Tostadas	Tostadas	Tostadas
	Compota de manzana	Compota de manzana	Compota de manzana	Compota de manzana	Compota de manzana	Compota de manzana	Compota de manzana
CENA	A Sopa de estrellas	Sopa de estrellas	Sopa de estrellas	Sopa de estrellas	Sopa de estrellas	Sopa de estrellas	Sopa de estrellas
	Tortilla de jamón york	Jamón york	Tortilla francesa	Tortilla francesa	Tortilla francesa	Jamón york	Jamón york
	Manzana asada	Compota de manzana	Manzana asada	Compota de manzana	Batido de frutas	Compota de manzana	Compota de manzana

diet 37 ESPECIAL MANUAL



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
MER. COMIDA DESAY.	A Pedido manual	Pedido manual					
	A Pedido manual	Pedido manual					
	A Pedido manual	Pedido manual					
	A Pedido manual	Pedido manual					
CENA	A Pedido manual	Pedido manual					

diet 38 SUPERBLANDA PEDIATRÍA



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
MER. COMIDA DESAY.	A Leche-cacao	Leche-cacao	Leche-cacao	Leche-cacao	Leche-cacao	Leche-cacao	Leche-cacao
	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas
	Mantequilla-mermelada	Mantequilla-mermelada	Mantequilla-mermelada	Mantequilla-mermelada	Mantequilla-mermelada	Mantequilla-mermelada	Mantequilla-mermelada
	A Sopa de estrellas	Sopa de estrellas	Sopa de estrellas	Sopa de estrellas	Sopa de estrellas	Sopa de estrellas	Sopa de estrellas
CENA MER. COMIDA	Pollo cocido	Merluza cocida	Pollo cocido	Merluza cocida	Pollo asado desgrasado	Pollo cocido	Merluza cocida
	Natillas	Yogur natural	Flan	Manzana asada	Natillas	Yogur natural	Flan
	A Yogur natural	Yogur natural	Yogur natural	Yogur natural	Yogur natural	Yogur natural	Yogur natural
	Jamón york	Jamón york	Jamón york	Jamón york	Jamón york	Jamón york	Jamón york
A	Sopa de estrellas	Sopa de ave	Sopa de estrellas	Sopa de estrellas	Sopa de estrellas	Sopa de estrellas	Sopa de estrellas
	Tortilla de jamón york	Tortilla francesa	Tortilla francesa	Pollo cocido	Tortilla francesa	Merluza cocida	Jamón york
	Compota de manzana	Manzana asada	Compota de manzana	Yogur natural	Flan	Compota de manzana	Yogur natural

diet 39 C.M.I.



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A Lechedesc.-descafei-azúcar						
	Tostadas						
	Mantequilla						
MER. COMIDA	A Puré de lentejas	Arroz con veruras	Macarrones con tomate	Paella	Crema de alubias	Menestra de verduras	Judías verdes c/patatas
	Pollo asado c/patat. fr.	Estofado de ternera	Temera asada c/champis	Pescado al horno	A_Calamares enceboll.	Pescado en salsa verde	Conejo a la cazadora
	Yogur natural	Fruta	Fruta	Cuajada	Compota de manzana	Fruta	Fruta
CENA	A Lechedesc.-descafei-azúcar						
	Tostadas						
	Crema de zanahorias	Sopa de estrellas	Sopa de verduras	Sopa de ave	Sopa de pescado	Sopa minestrone	Crema de calabacín
	Tortilla de jamón york	Merluza al horno	Pescado menier	Lomo en su jugo	Pescado al horno c/guar.	Lomos de cabracho	Merluza a la americana
	Manzana asada	Compota de manzana	Natillas	Yogur natural	Yogur natural	Yogur natural	Yogur natural

diet 40 TÚRMIX BILIAR



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A Lechedesc.-descafei-azúcar						
	Tostadas						
	Mermelada						
MER. COMIDA	A Caldo	Caldo	Caldo	Caldo	Caldo	Caldo	Caldo
	Túrmix verdura/pollo	Túrmix pat/zanah/carn.	Túrmix verdura/pollo	Túrmix blando carne	Túrmix blando carne	Túrmix blando carne	Túrmix blando carne
	Compota						
MER. MER.	A Lechedesc.-descafei-azúcar						
	Galletas						
CENA	Caldo						
	Túrmix j. verdes/pollo	Túrmix blando pescado	Túrmix puer/pat/guis/bac.	Túrmix verdura/pescado	Túrmix verdura/pescado	Túrmix puer/pat/lengd.	Túrmix verdura/pesc.
	Yogur natural descrem.						

diet41 DIETA N°2 TÚRMIX



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A Leche-azúcar	Leche-azúcar	Leche-azúcar	Leche-azúcar	Leche-azúcar	Leche-azúcar	Leche-azúcar
	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas
	Mantequilla-mermelada	Mantequilla-mermelada	Mantequilla-mermelada	Mantequilla-mermelada	Mantequilla-mermelada	Mantequilla-mermelada	Mantequilla-mermelada
COMIDA	A Caldo	Caldo	Caldo	Caldo	Caldo	Caldo	Caldo
	Túrmix lentejas/pollo	Túrmix pat/zanah/carn	Túrmix legumbre/pollo	Túrmix blando carne	Túrmix blando carne	Túrmix verdura/pollo	Túrmix blando carne
	Natillas	Compota	Compota	Compota	Compota	Compota	Compota
MER.	A Leche-azúcar	Leche-azúcar	Leche-azúcar	Leche-azúcar	Leche-azúcar	Leche-azúcar	Leche-azúcar
	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas
	A Caldo	Caldo	Caldo	Caldo	Caldo	Caldo	Caldo
CENA	Túrmix j.verdes/pollo	Túrmix blando pescado	Túrmix puer/pat/gui/bac.	Túrmix puer/pat/lengd.	Túrmix verdura/pescado	Túrmix puer/pat/lengd.	Túrmix verdura/pescado
	Yogur natural	Yogur natural	Natillas	Yogur natural	Natillas	Yogur natural	Yogur natural

diez42 DIETA ESPESA



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche
	Pan						
	Mantequilla - mermelada						
COMIDA	A Puré de patata	Puré de patata	Puré de patata	Puré de patata	Puré de patata	Puré de patata	Puré de patata
	Merluza cocida						
	Yogur natural						
B	Puré de legumbres	Crema de legumbres	Crema de legumbres	Crema de legumbres	Crema de legumbres	Crema de legumbres	Crema de legumbres
	Filete c/patat. vapor						
	Natillas						
C	Crema de verdura						
	Pechuga pollo plancha	Salmón	Pechuga pollo plancha	Pechuga pollo plancha	Muslo de pollo asado	Pechuga pollo plancha	Pechuga pollo plancha
	Yogur de sabores						
D	Lentejas	Arroz Calvete	Macarrones con queso	Paella	Tallarines con queso	Crema de legumbres	Judías verdes c/patatas
	Pescado con verduritas	Pechuga pollo plancha	Temera asada c/champis	Pescado al horno	A_Calamares enceb.	Pescado plancha	Conejo a la cazadora
	Manzana	Manzana	Manzana	Manzana	Manzana	Compota de manzana	Compota de manzana
CENA MER.	A Yogur natural	Yogur natural	Yogur natural	Yogur natural	Yogur natural	Yogur natural	Yogur natural
	Galletas						
	Crema de verduras						
A	Tortilla francesa						
	Flan						
	Menestra de verduras						
B	Jamón york						
	Natillas						
	Sopa de esrtellas						
C	Tortilla de jamón york						
	Compota de manzana						
	Crema de zanahorias	Crema de verdura	Crema de guisantes	Crema de guisantes	Sopa de pescado	Sopa de ajo	Crema de calabacín
D	Bacalao bizcaína	Merluza al horno	Lenguado menier	Lomo en su jugo	Huevos coc. crem/cham.	Lomos de cabracho	Pavo en salsa
	Yogur natural						

d1243 TÚRMIX SIN LÍQUIDOS



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
-------	--------	-----------	--------	---------	--------	---------

CENA MER. COMIDA DESAY.	A	Café con leche espeso	Café con leche espeso	Café con leche espeso	Café con leche espeso	Café con leche espeso	Café con leche espeso	Café con leche espeso
	A	Túrmix legumbre/pollo	Túrmix pat/zanah/carn	Túrmix legumbre/pollo	Túrmix blando carne	Túrmix blando carne	Túrmix blando carne	Túrmix j. verdes/pollo
		Compota	Compota	Compota	Compota	Compota	Compota	Compota
	A	Yogur natural	Yogur natural	Yogur natural	Yogur natural	Yogur natural	Yogur natural	Yogur natural
CENA MER.	A	Túrmix zanah/pescado	Túrmix blando pescado	Túrmix puer/pat/gui/bac.	Túrmix puer/pat/lengd.	Túrmix puer/pat/lengd.	Túrmix puer/pat/lengd.	Túrmix verdura/pescado
		Flan	Flan	Flan	Yogur natural	Flan	Flan	Flan

d1244 OVO-LACTO-VEGETARIANA



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
-------	--------	-----------	--------	---------	--------	---------

CENA MER. COMIDA DESAY.	A	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche
		Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
		Mantequilla-mermelada	Mantequilla-mermelada	Mantequilla-mermelada	Mantequilla-mermelada	Mantequilla-mermelada	Mantequilla-mermelada	Mantequilla-mermelada
	A	Ensalada vegetariana	Porrusalda	Ensalada vegetariana	Patatas en salsa verde	Crema de alubias	Ensalada vegetariana	Judías verdes c/patatas
CENA MER.	A	Lentejas estofadas	Panaché de verduras 2	Garbanzos c/espinac 2	Garbanzos con arroz	Tallarines con tomate 2	Panaché de verduras 2	Paella vegetal
		Natillas	Yogur natural	Arroz c/leche	Pera en almíbar	Compota de manzana	Manzana asada	Pera en almíbar
	A	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche
CENA MER.		Galletas	Sobaos	Galletas	Sobaos	Galletas	Galletas	Galletas
	A	Ensalada vegetariana	Ensalada vegetariana	Ensalada vegetariana	Crema de guisantes	Ensalada vegetariana	Sopa minestrone	Crema de calabacín
		Panaché de verduras 2	Tortilla francesa	Arroz con champis 2	Tortilla francesa	Espinacas c/bechamel	Tortilla de patata	Tortilla francesa
CENA MER.	A	Fruta	Compota de manzana	Fruta	Flan	Fruta	Fruta	Fruta

diet 45 TÚRMIX 2^a AZUL



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A Leche-cacao Galletas						
COMIDA	A Túrmix 2 ^a azul Yogur natural						
MER.	A Batido fruta						
CENA	A Túrmix 2 ^a azul Yogur natural						

diet 46 1.200 Kcal PEDIATRÍA



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A 1.200 kcal Pedi. ver manual						
COMIDA	A 1.200 kcal Pedi. ver manual						
MER.	A 1.200 kcal Pedi. ver manual						
CENA	A 1.200 kcal Pedi. ver manual						

diet 47 1.500 Kcal PEDIATRÍA



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A 1.500 kcal Pedi. ver manual						
COMIDA	A 1.500 kcal Pedi. ver manual						
CENA	A 1.500 kcal Pedi. ver manual						
MER.	A 1.500 kcal Pedi. ver manual						

diet 48 1.800 Kcal PEDIATRÍA



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A 1.800 kcal Pedi. ver manual						
COMIDA	A 1.800 kcal Pedi. ver manual						
CENA	A 1.800 kcal Pedi. ver manual						
MER.	A 1.800 kcal Pedi. ver manual						

die 13 49 2000 Kcal PEDIATRÍA



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A 2.000 kcal Pedi. ver manual						
COMIDA	A 2.000 kcal Pedi. ver manual						
	A 2.000 kcal Pedi. ver manual						
	Fruta						
CENA MER.	A 2.000 kcal Pedi. ver manual						
	A 2.000 kcal Pedi. ver manual						
	Fruta						

die 13 50 BLANDA GERIÁTRICA



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
	Mantequilla - mermelada	Mantequilla - mermelada	Mantequilla - mermelada	Mantequilla - mermelada	Mantequilla - mermelada	Mantequilla - mermelada	Mantequilla - mermelada
COMIDA	Puré de lentejas	Arroz con verduras	Crema de legumbres	Paella	Crema de alubias	Crema de verdura	puré de patata
	Pescado con verduritas	Estofado de ternera	Ternera asada c/ champis	Albóndigas	A_calamares enceb.	Pescado en salsa verde	Conejo a la cazadora
	Yogur natural	Flan	Arroz c/ leche	Cuajada	Compota de manzana	Yogur de aromas	Flan
CENA MER.	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche
	Galletas	Sobaos	Galletas	Galletas	Sobaos	Galletas	Galletas
	Crema de zanahorias	Crema de verdura	Crema de verdura	Crema de guisantes	Sopa de pescado	Sopa de ajo	Crema de calabacín
CENA	Tortilla de jamón york	Merluza al horno	Salch. frescas c/ puré	Bacalao ajoarriero	Huevos coc. Crem. champis	Tortilla de patata	Merluza a la americana
	Manzana asada	Compota de manzana	Natillas	Yogur natural	Natillas	Manzana asada	Yogur natural

diet 51 LÍQUIDA BLANDA



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A Café con leche Galletas	A Café con leche Galletas	A Café con leche Galletas	A Café con leche Galletas	A Café con leche Galletas	A Café con leche Galletas	A Café con leche Galletas
MER. COMIDA	A Sopa y puré Flan	A Sopa y puré Flan	A Sopa y puré Flan	A Sopa y puré Flan	A Sopa y puré Yogur natural	A Sopa y puré Yogur natural	A Sopa y puré Yogur con frutas
CENA	A Sopa y puré Yogur con frutas	A Sopa y puré Yogur natural	A Sopa y puré Yogur con frutas	A Sopa y puré Yogur natural	A Sopa y puré Yogur con frutas	A Sopa y puré Yogur con frutas	A Sopa y puré Yogur con frutas

diet 52 SIN RESIDUOS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A Té - azúcar Tostadas	A Té - azúcar Tostadas	A Té - azúcar Tostadas	A Té - azúcar Tostadas	A Té - azúcar Tostadas	A Té - azúcar Tostadas	A Té - azúcar Tostadas
COMIDA	A Puré de patata Pollo asado Yogur natural	A Puré de patata Salmón sin guarnición Flan	A Puré de patata Ternera asada s/ guar. Natillas	A Puré de patata Albóndigas Flan	A Puré de patata Pollo asado desgras Flan	A Puré de patata Filete plancha Yogur natural	A Puré de patata Lengua en salsa Flan
MER.	A Té - azúcar Tostadas	A Té - azúcar Tostadas	A Té - azúcar Tostadas	A Té - azúcar Tostadas	A Té - azúcar Tostadas	A Té - azúcar Tostadas	A Té - azúcar Tostadas
CENA	A Sopa de estrellas Merluza cocida Compota de manzana	A Sopa de estrellas Merluza al horno Yogur natural	A Sopa de estrellas Pescado plancha Compota de manzana	A Sopa de estrellas Lomo en su jugo Compota de manzana	A Sopa de estrellas Pesc. al horno c/ guar. Compota de manzana	A Sopa de estrellas Pescado plancha Flan	A Puré de patata Pavo en salsa Compota de manzana

die 13 POSTGASTRECTOMÍA



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A Manzanilla sin azúcar Tostadas	A Manzanilla sin azúcar Tostadas	A Manzanilla sin azúcar Tostadas	A Manzanilla sin azúcar Tostadas	A Manzanilla sin azúcar Tostadas	A Manzanilla sin azúcar Tostadas	A Manzanilla sin azúcar Tostadas
COMIDA	A Puré de patata Pollo cocido Yogur natural	A Puré de patata Salmón vapor Compota de manzana	A Puré de patata Ternera asada c/ champ	A Puré de patata Albóndigas Yogur con frutas	A Puré de patata Pollo asado desgras.	A Puré de patata Pescado en salsa verde Yogur natural	A Puré de patata Lengua en salsa Yogur natural
MER.	A Manzanilla sin azúcar Tostadas	A Manzanilla sin azúcar Tostadas	A Manzanilla sin azúcar Tostadas	A Manzanilla sin azúcar Tostadas	A Manzanilla sin azúcar Tostadas	A Manzanilla sin azúcar Tostadas	A Manzanilla sin azúcar Tostadas
CENA	A Sopa de estrellas Merluza cocida Compota de manzana	A Sopa de estrellas Merluza al horno Yogur natural	A Sopa de estrellas Pescado menier Flan	A Sopa de estrellas Bacalao ajoarriero Yogur natural	A Sopa de estrellas Pesc. al horno c/ guar. Compota de manzana	A Sopa de estrellas Tortilla de patata Yogur natural	A Sopa de estrellas Merluza a la americana Compota de manzana

die 14 PREPARACIÓN ENEMA OPACO



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	A Sopa de estrellas Merluza cocida Yogur natural - tostadas	A Sopa de estrellas Pescado plancha Yogur natural - tostadas	A Sopa de estrellas Pescado plancha Yogur natural - tostadas	A Sopa de estrellas Pescado plancha Yogur natural - tostadas	A Sopa de estrellas Pescado plancha Yogur natural - tostadas	A Sopa de estrellas Merluza cocida Yogur natural - tostadas	A Sopa de estrellas Pescado plancha Yogur natural - tostadas
CENA	A Sopa de estrellas Pescado plancha Yogur natural - tostadas	A Sopa de estrellas Pescado plancha Yogur natural - tostadas	A Sopa de estrellas Pescado plancha Yogur natural - tostadas	A Sopa de estrellas Pescado plancha Yogur natural - tostadas	A Sopa de estrellas Pescado plancha Yogur natural - tostadas	A Sopa de estrellas Pescado plancha Yogur natural - tostadas	A Sopa de estrellas Pescado plancha Yogur natural - tostadas

dietas 55 CÁMARA ESTÉRIL



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	A Lentejas *est*	Arroz con verduras *est*	Crema de legumb. *est*	Paella *est*	Crema de alubias *est*	Menestra verduras *est*	Puré de patata *est*
	Pescado con verd. *est*	Estofado ternera *est*	Ternera asada *est*	Albóndigas *est*	Calam. enceboll. *est*	Pescado en salsa *est*	Lengua en salsa *est*
	Piña en almíbar *est*	Piña en almíbar *est*	Arroz c/ leche *est*	Pera en almíbar *est*	Natillas *est*	Pera en almíbar *est*	Pera en almíbar *est*
	B Crema de leg. *est*	Crema de verdura *est*	Macarr. c/ tomate *est*	Crema de verdura *est*	Alubia blanca *est*	Panaché verduras *est*	Judías verdes *est*
	Pollo asado c/ pat. *est*	Salmón *est*	Trucha *est*	Gallo al horno *est*	Muslo de pollo asado	Cordero en menestra	Conejo en salsa *est*
	Natillas *est*	Compota de manz. *est*	Piña en almíbar *est*	Flan de huevo *est*	Pera en almíbar *est*	Manzana asada *est*	Manzana asada *est*
	C Sopa de fideos *est*	Sopa de fideos *est*	Sopa de fideos *est*	Sopa de fideos *est*	Sopa de fideos *est*	Sopa de fideos *est*	Sopa de fideos *est*
	Pollo asado c/ pat. *est*	Pollo asado c/pat. *est*	Tortilla espárrago *est*	Merluza rebozada *est*	Tortilla champiñón *est*	Escalope c/pimie. *est*	Escalope c/pimie. *est*
	Flan de huevo *est*	Flan de huevo *est*	Flan de huevo *est*	Manzana asada *est*	Flan de huevo *est*	Natillas *est*	Flan de huevo *est*
	D Panaché verduras *est*	Menestra verduras *est*	Crema de verdura *est*	Menestra verduras *est*	Crema de verdura *est*	Puré de patata *est*	Menestra verduras *est*
	jamón york empan. *est*	Tortilla atún *est*	Escalope c/ pimie. *est*	Escalope c/pimie. *est*	Escalope c/pimie. *est*	Merluza plancha *est*	Tortilla francesa *est*
	Manzana asada *est*	Manzana asada *est*	Manzana asada *est*	Manzana asada *est*	Manzana asada *est*	Compota de manz. *est*	Natillas *est*
	E Crema de verdura *est*	Puré de patata *est*	Menestra verduras *est*	Patatas en salsa verde	Puré de patata *est*	Crema de verdura *est*	Crema de verdura *est*
	Merluza plancha *est*	Escalope c/ pimie. *est*	Tortilla atún *est*	Tortilla francesa *est*	Merluza rebozada *est*	Lomo c/patatas frit. *est*	Merluza plancha *est*
	Comp. de manzana *est*	Natillas *est*	Compota de manz. *est*	Natillas *est*	Compota de manzana *est*	Flan de huevo *est*	Compota de manz. *est*
CENA	A Crema de zanahor. *est*	Crema de verdura *est*	C. Puerro / patata *est*	C. De guisantes *est*	Espinacas salte *est*	Sopa minestrone *est*	Puré de patata *est*
	Bacalao vizcaína *est*	Merluza al horno *est*	jamón york empan. *est*	Escalope c/pimie. *est*	San jacobio *est*	Tortilla champiñón *est*	San jacobio *est*
	Piña en almíbar *est*	Melocotón almíbar *est*	Pera en almíbar *est*	Melocotón almíbar *est*	Melocotón almíbar *est*	Melocotón almíbar *est*	Melocotón almíbar *est*
	B Crema de verdura *est*	Sopa de estrellas *est*	Sopa de verduras *est*	Sopa de estrellas *est*	Sopa de pescado *est*	Sopa de ajo *est*	Crema calabacín *est*
	Pollo asado c/ pat. *est*	Pollo estofado c/ champis	Lenguado menier *est*	jamón york empan. *est*	Pescado al horno c/ guar.	Lomos de cabracho *est*	Pavo en salsa *est*
	Compota de manz. *est*	Flan de huevo *est*	Flan de huevo *est*	Flan de huevo *est*	Compota de manz. *est*	Manzana asada *est*	Flan de huevo *est*
	C Sopa de fideos *est*	Puré de patata *est*	Menestra verduras *est*	Sopa de fideos *est*	Sopa de fideos *est*	Menestra verduras *est*	Sopa de fideos *est*
	Tortilla francesa *est*	Tortilla francesa *est*	Tortilla francesa *est*	Tortilla espárrago *est*	Pollo asado c/pat. *est*	Tortilla francesa *est*	Tortilla espárrago *est*
	Flan de huevo *est*	Natillas *est*	Natillas *est*	Compota de manz. *est*	Natillas *est*	Flan de huevo *est*	Natillas *est*
	D Menestra verduras *est*	Menestra verduras *est*	Puré de patata *est*	Crema de verdura *est*	Crema de verdura *est*	Puré de patata *est*	Crema de verdura *est*
	Merluza plancha *est*	Merluza plancha *est*	Lenguado menier *est*	Tortilla atún *est*	jamón york empan. *est*	Merluza rebozada *est*	jamón york empan. *est*
	Compota de manz. *est*	Compota de manz. *est*	Compota de manz. *est*	Manzana asada *est*	Manzana asada *est*	Natillas *est*	Compota de manz. *est*
	E Crema de verdura *est*	Sopa de fideos *est*	Crema de verdura *est*	Puré de patata *est*	Puré de patata *est*	Sopa de fideos *est*	Menestra verduras *est*
	Escalope c/pimie. *est*	Escalope c/ pimie. *est*	Lomo c/ patatas frit. *est*	Merluza plancha *est*	Merluza rebozada *est*	jamón york empan. *est*	Tortilla champiñón *est*
	Flan de huevo *est*	Manzana asada *est*	Manzana asada *est*	Natillas *est*	Flan de huevo *est*	Compota de manz. *est*	Manzana asada *est*

diet 56

1.800 Kcal



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A Café leche desna. sacarina	Café leche desna. sacarina					
	Pan 25 g	Pan 25 g	Pan 25 g	Pan 25 g	Pan 25 g	Pan 25 g	Pan 25 g
	Margarina y fruta	Margarina y fruta	Margarina y fruta	Margarina y fruta	Confit. Diet - fruta	Margarina y fruta	Margarina y fruta
MER. COMIDA	A Lentejas	Porrusalda	Crema de legumbres	Patatas en salsa verde	Alubia blanca	Menestra de verduras	Judías verdes con pat.
	Pollo asado	Salmón	Ternera asada c/ champ	Albóndigas	Muslo de pollo asado	Pescado en salsa verde	Conejo a la cazadora
	Fruta	Flan de frutas sin azúcar	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
MER.	A Café leche desna. sacarina	Café leche desna. sacarina					
	Galletas dietéticas	Galletas dietéticas	Galletas dietéticas	Galletas dietéticas	Galletas dietéticas	Galletas dietéticas	Galletas dietéticas
	Fruta 150 g	Fruta 150 g	Fruta 150 g	Fruta 150 g	Fruta 150 g	Fruta 150 g	Fruta 150 g
CENA	A Sopa de estrellas	Crema de verdura	Sopa de verduras	Crema de guisantes	Sopa de pescado	Sopa minestrone	Crema de calabacín
	Huevos cocidos con pisto	Pollo estofado c/ champis	Pescado menier	Lomo en su jugo	Huevos coc. Cr/ champ.	Lomos de cabracho	Merluza a la americana
	Yogur natural descrem.	Fruta	Yogur natural descrem.	Yogur natural descrem.	Fruta	Yogur natural descrem.	Flan de frutas sin azúcar

diet 57

2.200 Kcal



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A Café leche desna. sacarina	Café leche desna. sacarina					
	Pan 50 g	Pan 50 g	Pan 50 g	Pan 50 g	Pan 50 g	Pan 50 g	Pan 50 g
	2 margar. + fruta	2 margar. + fruta	2 margar. + fruta	2 margar. + fruta	2 margar. + fruta	2 margar. + fruta	2 margar. + fruta
MER. COMIDA	A Lentejas	Ensalada mixta	Crema de legumbres	Patatas en salsa verde	Alubia blanca	Menestra de verduras	Judías verdes con pat.
	Pollo asado	Estofado ternera	Ternera asada c/ champ	Albóndigas	Muslo de pollo asado	Pescado en salsa verde	Conejo a la cazadora
	Fruta	Flan de frutas sin azúcar	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
MER.	A Café leche desna. sacarina	Café leche desna. sacarina					
	Galletas dietéticas	Galletas dietéticas	Galletas dietéticas	Galletas dietéticas	Pan 50 g	Galletas dietéticas	Galletas dietéticas
	Margarina + fruta	Margarina + fruta	Margarina + fruta	Margarina + fruta	Margarina + fruta	Margarina + fruta	Margarina + fruta
CENA	A Crema de zanahorias	Crema de verdura	Sopa de verduras	Crema de guisantes	Sopa de pescado	Sopa minestrone	Crema de calabacín
	Bacalao vizcaína	Pollo estofado c/ champis	Pescado menier	Lomo en su jugo	Huevos coc. Cr/ champ.	Lomos de cabracho	Merluza a la americana
	Yogur natural	Fruta	Yogur natural	Yogur natural descrem.	Fruta	Yogur natural	Flan de frutas sin azúcar

diet 58 3.000 Kcal



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A Café leche desna. sacarina	Café leche desna. sacarina					
	Pan 50 g	Pan 50 g	Pan 50 g	Pan 50 g	Pan 50 g	Pan 50 g	Pan 50 g
	2 margar. + fruta	2 margar. + fruta	2 margar. + fruta	2 margar. + fruta	2 margar. + fruta	2 margar. + fruta	2 margar. + fruta
MER. COMIDA	A Lentejas	Arroz con verduras	Crema de legumbres	Patatas en salsa verde	Alubia blanca	Menestra de verduras	Judías verdes con pat.
	Pollo asado	Estofado ternera	Tern. asada c/ champ.	Albóndigas	Muslo de pollo asado	Cordero en menestra	Conejo a la cazadora
	Fruta	Flan de frutas sin azúc.	Fruta	Cuajada	Compota de manzana	Fruta	Fruta
CENA	A Café leche desna. sacarina	Café leche desna. sacarina					
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Bocadillo	Bocadillo	Bocadillo	Bocadillo	Bocadillo	Bocadillo	Bocadillo
	A Crema de zanahorias	Crema de verdura	Sopa de verduras	Crema de guisantes	Sopa de pescado	Sopa minestrone	Crema de calabacín
	Bacalao vizcaína	Pollo estof. c/ champ.	Pescado menier	Lomo en su jugo	Huevos coc. Cr/ champ.	Lomos de cabracho	Merluza a la americana
	Manzana asada	Fruta	Yogur natural				

diet 59 LÍQUIDA ASTRINGENTE



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A Té - azúcar	Té - azúcar	Té - azúcar	Té - azúcar	Té - azúcar	Té - azúcar	Té - azúcar
MER. COMIDA	A Consomé	Consomé	Consomé	Consomé	Consomé	Consomé	Consomé
	Caldo de arroz						
CENA	A Té - azúcar	Té - azúcar	Té - azúcar	Té - azúcar	Té - azúcar	Té - azúcar	Té - azúcar
	A Consomé	Consomé	Consomé	Consomé	Consomé	Consomé	Consomé
	Caldo de arroz						

die1a60 MODIFAST



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A Infusión	Infusión	Infusión	Infusión	Infusión		Infusión
COMIDA	A Modifast	Modifast	Modifast	Modifast		Modifast	Modifast
MER.	A Infusión	Infusión	Infusión	Infusión	Infusión		Infusión
CENA	A Modifast	Modifast	Modifast	Modifast		Modifast	Modifast

die1a61 NASOGÁSTRICA



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A Café con leche espeso	Café con leche espeso					
COMIDA	A Nasogástrico	Nasogástrico	Nasogástrico	Nasogástrico	Nasogástrico	Nasogástrico	Nasogástrico
MER.	A Café con leche espeso	Café con leche espeso					
CENA	A Nasogástrico	Nasogástrico	Nasogástrico	Nasogástrico	Nasogástrico	Nasogástrico	Nasogástrico

DIEZ⁶² NORMAL HIPOSÓDICA



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	A Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
	Mantequilla - mermelada	Mantequilla - mermelada	Mantequilla - mermelada	Mantequilla - mermelada	Mantequilla - mermelada	Mantequilla - mermelada	Mantequilla - mermelada
	B Leche - cacao	Leche - cacao	Leche - cacao	Leche - cacao	Leche - cacao	Leche - cacao	Leche - cacao
	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas
COMIDA	C Leche - azúcar	Leche - azúcar	Leche - azúcar	Leche - azúcar	Leche - azúcar	Leche - azúcar	Leche - azúcar
	D Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla
	E Leche - descafeinado	Leche - descafeinado	Leche - descafeinado	Leche - descafeinado	Leche - descafeinado	Leche - descafeinado	Leche - descafeinado
	Azúcar	Azúcar	Azúcar	Azúcar	Azúcar	Azúcar	Azúcar
	A Lentejas	Arroz con verduras	Crema de legumbres	Paella	Alubia blanca	Menestra de verduras	Judías verdes con pat.
MERIENDA	Pollo asado c/ patatas fr.	Estofado de ternera	Ternera asada c/ champ	Albóndigas	A_calamares enceb.	Pescado en salsa verde	Conejo a la cazadora
	Fruta	Fruta	Manzana asada	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	B Panaché de verduras	Porrusalda	Macarrones con tomate	Patatas en salsa verde	Crema de alubias	Ensalada mixta	Marmitako
	Pescado con verduritas	Salmón	Verdel a la donostiarra	Pescado al horno	Muslo de pollo asado	Cordero en menestra	Lengua en salsa
	Yogur natural	Yogur de sabores	Fruta	Cuajada	Compota de manzana	Arroz c/ leche	Flan
CENA	A Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche
	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas
	B Leche - cacao	Leche - cacao	Leche - cacao	Leche - cacao	Leche - cacao	Leche - cacao	Leche - cacao
	C Leche - azúcar	Leche - azúcar	Leche - azúcar	Leche - azúcar	Leche - azúcar	Leche - azúcar	Leche - azúcar
	D Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla
	E Leche - descafeinado	Leche - descafeinado	Leche - descafeinado	Leche - descafeinado	Leche - descafeinado	Leche - descafeinado	Leche - descafeinado
	Azúcar	Azúcar	Azúcar	Azúcar	Azúcar	Azúcar	Azúcar
	A Sopa de estrellas	Crema de verdura	Sopa de verduras	Crema de guisantes	Sopa de pescado	Sopa minestrone	Sopa de estrellas
	Huevos coc. Con pisto	Merluza al horno	Pescado menier	Bacalao ajoarriero	Pescado al horno c/ guar.	Tortilla de patata	Pavo en salsa
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	B Crema de zanahorias	Sopa de estrellas	Crema de puerro / patata	Sopa de ave	Espinacas salteadas	Sopa de ajo	Crema de calabacín
	Bacalao vizcaína	Pollo estof. c/ champ.	Salchich frescas c/ puré	Lomo en su jugo	Huevos coc. Cr/ champ.	Lomos de cabracho	Merluza a la americana
	Manzana asada	Compota de manzana	Natillas	Yogur natural	Flan	Natillas	Yogur natural

día 63 LÍQUIDA BLANDA FRÍA



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A Leche y yogur	Leche y yogur					
COMIDA	A Líquidos muy fríos Flan	Líquidos muy fríos Cuajada	Líquidos muy fríos Natillas	Líquidos muy fríos Flan	Líquidos muy fríos Yogur natural	Líquidos muy fríos Yogur natural	Líquidos muy fríos Flan
MER.	A Café con leche Galletas	Leche y yogur					
CENA	A Líquidos muy fríos Yogur natural	Líquidos muy fríos Natillas	Líquidos muy fríos Yogur natural				

día 64 LÍQUIDA SIN GRASA



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A Infusión	Infusión	Infusión	Infusión	Infusión	Infusión	Infusión
COMIDA	A Caldo vegetal	Caldo vegetal					
MER.	A Infusión	Infusión	Infusión	Infusión	Infusión	Infusión	Infusión
CENA	A Caldo vegetal	Caldo vegetal					

diet 65 DIETA FRUTA Y VERDURA



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
MER. COMIDA	A Verdura	Verdura	Verdura	Verdura	Verdura	Verdura	Verdura
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
CENA	A Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Verdura	Verdura	Verdura	Verdura	Verdura	Verdura	Verdura
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

diet 66 C. ESTÉRIL MANUAL



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	A Pedido manual	Pedido manual					
CENA	Pedido manual	Pedido manual	Pedido manual	Pedido manual	Pedido manual	Pedido manual	Pedido manual

diet 67 TÚRMIX DIABÉTICO SIN LÍQUIDOS



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A Yogur desnatado Compota	A Yogur desnatado Compota	A Yogur desnatado Compota	A Yogur desnatado Compota	A Yogur desnatado Compota	A Yogur desnatado Compota	A Yogur desnatado Compota
	Túrmix legumbre / pollo Terrina fruta	Túrmix pat / zanh / carn Terrina fruta	Túrmix legumbre / pollo Terrina fruta	Túrmix blando carne Terrina fruta	Túrmix blando carne Terrina fruta	Túrmix blando carne Terrina fruta	Túrmix j. Verdes / pollo Terrina fruta
COMIDA	A Compota	A Compota	A Compota	A Compota	A Compota	A Compota	A Compota
	Túrmix zanah. - pescado Yogur natural	Túrmix blando pescado Yogur natural	Túrmix puer/pat/gui/bac. Yogur natural	Túrmix puer / pata/ lengd. Yogur natural	Túrmix verdura / pesc. Yogur natural	Túrmix puer/pata/lengd. Yogur natural	Túrmix verdura / pesc. Yogur natural
CENA	A						

diet 68 TÚRMIX NASOGÁSTRICO NO PAN

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A Café con leche espeso						
	Caldo limpio - "sin pan" Túrmix ligero						
COMIDA	A Batido de fruta ligero						
	Café con leche espeso						
CENA	A Caldo limpio - "sin pan" Túrmix ligero	A Caldo limpio - "sin pan" Yogur natural					

DIE 12 69 ASTRINGENTE URGENCIAS



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A Té	Té	Té	Té	Té	Té	Té
MER. COMIDA	Arroz con zanahoria Pollo cocido Manzana						
CENA	A Sopa de ave Merluza cocida Plátano	Sopa de ave Merluza cocida Plátano	Sopa de ave Merluza cocida Plátano	Sopa de ave Merluza cocida Plátano	Sopa de ave Merluza cocida Plátano	Sopa de ave Merluza cocida Plátano	Sopa de ave Merluza cocida Plátano

diez70 ESPECIAL PEDIATRÍA



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	A Leche - cacao Galletas Mantequilla - mermelada	Leche - cacao Galletas Mantequilla - mermelada	Leche - cacao Galletas Mantequilla - mermelada	Leche - cacao Galletas Mantequilla - mermelada	Leche - cacao Galletas Mantequilla - mermelada	Leche - cacao Galletas Mantequilla - mermelada	Leche - cacao Galletas Mantequilla - mermelada
	B Café con leche Pan	Café con leche Pan	Café con leche Pan	Café con leche Pan	Café con leche Pan	Café con leche Pan	Café con leche Pan
	C Leche - azúcar Manzanilla	Leche - azúcar Manzanilla	Leche - azúcar Manzanilla	Leche - azúcar Manzanilla	Leche - azúcar Manzanilla	Leche - azúcar Manzanilla	Leche - azúcar Manzanilla
COMIDA	A Lentejas Pescado con verduritas Fruta	Arroz con verduras Estofado de ternera Fruta	Macarrones con tomate Tern. asada c/ champis Arroz c/ leche	Ensalada Albóndigas Fruta	Crema de alubias A_calamares enceb. Compota de manzana	Menestra de verduras Pescado en salsa verde Fruta	Judías verdes con pat. Lengua en salsa Fruta
	B Panaché de verduras Pollo asado c/ patatas fr. Natillas	Ensalada mixta Salmón Compota de manzana	Crema de legumbres Verdel a la donostiarra Fruta	Paella Pescado al horno Cuajada	Alubia blanca Muslo de pollo asado Fruta	Panaché de verduras Cordero en menestra Flan	Judías verdes con pat. Conejo a la cazadora Pera en almíbar
	C Sopa de estrellas Tortilla de jamón york Yogur natural	Sopa de estrellas Tortilla de jamón york Yogur natural	Sopa de estrellas Tortilla de espárragos Yogur natural	Sopa de estrellas Pescado plancha Yogur natural	Sopa de estrellas Tortilla francesa Yogur natural	Ensalada mixta Pescado plancha Compota de manzana	Sopa de estrellas Filete plancha Yogur natural
MER.	D Menestra de verduras Tortilla francesa Flan	Menestra de verduras Tortilla francesa Flan	Ensalada mixta Filete plancha Flan	Menestra de verduras Filete plancha Compota de manzana	Ensalada mixta Filete plancha Yogur de sabores	Crema de verdura Lomo de cerdo c/ pat. f Yogur natural	Panaché de verduras Tortilla francesa Natillas
	E Ensalada mixta Pescado plancha Compota de manzana	Puré de patata Filete plancha Natillas	Menestra de verduras Tortilla francesa Compota de manzana	Puré de patata Tortilla francesa Natillas	Crema de verdura Pescado plancha Flan	Sopa de estrellas Tortilla francesa Natillas	Crema de verdura Pescado plancha Compota de manzana
	A Bocadillo pediatría Fruta	Bocadillo pediatría Fruta	Bocadillo pediatría Fruta	Bocadillo pediatría Fruta	Bocadillo pediatría Fruta	Bocadillo pediatría Fruta	Bocadillo pediatría Fruta
CENA	B Leche - cacao	Leche - cacao	Leche - cacao	Leche - cacao	Leche - cacao	Leche - cacao	Leche - cacao
	A Crema de zanahorias Bacalao vizcaína Fruta	Crema de verdura Merluza al horno Fruta	Sopa de verduras Salch frescas c/ puré Fruta	Crema de guisantes Lomo en su jugo Fruta	Espinacas salteadas Pescado plancha Fruta	Sopa de ajo Tortilla de patata Fruta	Menestra de verduras Merluza a la americana Fruta
	B Sopa de estrellas Tortilla de jamón york Manzana asada	Sopa de estrellas Pollo estofado c/ champis Yogur natural	Crema de puerro / patata Pescado menier Flan	Ensalada mixta Bacalao ajoarriero Yogur natural	Sopa de pescado Huevos coc. Cr/ champ. Flan	Sopa minestrone Lomos de cabracho Yogur de sabores	Crema de calabacín Pavo en salsa Yogur natural
D	C Ensalada mixta Tortilla francesa Natillas	Menestra de verduras Pescado plancha Yogur de sabores	Ensalada mixta Tortilla francesa Natillas	Sopa de estrellas Tortilla de espárragos Compota de manzana	Sopa de estrellas Tortilla de jamón york Natillas	Menestra de verduras Tortilla francesa Yogur natural	Sopa de estrellas Tortilla francesa Flan
	D Crema de verdura Filete plancha Yogur natural	Sopa de estrellas Filete plancha Manzana asada	Puré de patata Lomo de cerdo c/ pat. f Yogur natural	Crema de verdura Merluza rebozada Flan	Puré de patata Tortilla francesa Yogur natural	Puré de patata Filete plancha Compota de manzana	Ensalada mixta Merluza rebozada Compota de manzana

diet 71 DIETA INTESTINO CORTO



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY. MER. COMIDA	A Yogur desnatado Pan 50 g jamón york	A Yogur desnatado Pan 50 gr. jamón york	A Yogur desnatado Pan 50 gr. jamón york	A Yogur desnatado Pan 50 gr. jamón york	A Yogur desnatado Pan 50 gr. jamón york	A Yogur desnatado Pan 50 gr. jamón york	A Yogur desnatado Pan 50 gr. jamón york
	A puré de lentejas Pollo asado sin piel Compota de manzana	A Puré de patata Filete plancha Compota de manzana	A Macarrones con tomate Filete plancha Manzana asada	A Puré de patata Filete plancha Compota de manzana	A Crema de alubias Pollo asado sin piel Compota de manzana	A puré de arroz / zanahoria Filete plancha Compota de manzana	A puré de judías verdes Filete plancha Compota de manzana
	A Cuajada	A Cuajada	A Cuajada	A Cuajada	A Cuajada	A Cuajada	A Cuajada
CENA	A Crema de zanahorias Pescado plancha Manzana asada	A Puré de arroz / zanahoria Merluza al horno Manzana asada	A Crema de puerro / patata Pescado plancha Compota de manzana	A Crema de guisantes Pescado plancha Manzana asada	A Puré de patata Pescado plancha Manzana asada	A Puré de patata Pescado plancha Manzana asada	A Crema de calabacín Pescado plancha Manzana asada

diet 88 NOTHMAN



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A Café con leche Huevo frito Tostada Zumo naranja Mantequilla						
	A Puré de patata Filete plancha						
	A Flan Tostadas Mantequilla						
	A Filete plancha						
MER. COMIDA							
CENA							



SOPA DE PESCADO

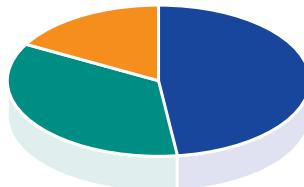
SOPA DE PESCADO



COMPONENTES	BRUTO g	NETO g	FORMA PORCIÓN
Merluza	15	15	Laminas
Gambas	5	5	Triturado
Cebolla	15	10	Triturado
Tomate	15	15	Triturado
Puerro	15	15	Triturado
Zanahoria	15	15	Triturado
Pan de sopa	25	25	Triturado
Pimiento	5	5	Triturado
Aceite	5	5	Oliva

VALOR NUTRITIVO: 149 CALORÍAS

H. de CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS	F. VEGETAL	COLESTEROL
18 g	5,8 g	6,2 g	2,3 g	15 mg
48%	35%	17%	-	-



- H. de CARBONO
- LÍPIDOS
- PROTEÍNAS

ELABORACIÓN

Ponemos agua en un recipiente con trozos y espinas de pescado, cebolla, puerro y zanahoria. Llevamos a ebullición dejando cocer 15 minutos para conseguir un buen caldo.

Aparte ponemos a pochar en aceite de oliva la cebolla el puerro y la zanahoria, cuando esté hecho añadimos el tomate, dejándolo cocer por espacio de 10 minutos. A continuación vertimos el caldo, lo trituramos y pasamos por colador chino. Lo llevamos de nuevo a ebullición y añadimos el pan tostado dejándolo cocer otros 10 minutos. Un minuto antes de retirar del fuego vertimos en la sopa el pescado desmigado.





SOPA DE AJO

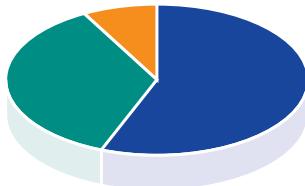
SOPA DE AJO



COMPONENTES	BRUTO g	NETO g	FORMA PORCIÓN
Pan de sopa	30	30	Rodaja fina
Ajo	5	5	Fileteado
Aceite	5	5	Oliva
Pimiento	10	10	Choricero

VALOR NUTRITIVO: 130 CALORÍAS

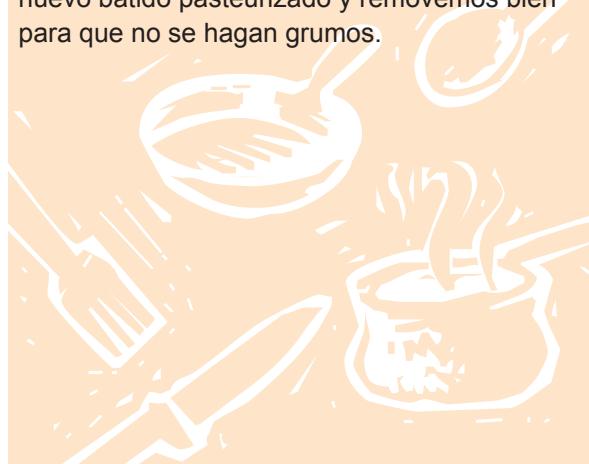
H. de CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS	F. VEGETAL	COLESTEROL
18,3 g	5,3 g	2,6 g	1,3 g	25,2 mg
56%	36%	8%	-	-



- H.de CARBONO
- LÍPIDOS
- PROTEÍNAS

ELABORACIÓN

Cortamos el ajo en filetes, ponemos a calentar el aceite en una cazuela y sin dejar que se dore vertimos el pan tostado cortado en rebanadas y dejamos que absorba el aceite. A continuación, añadimos caldo de carne o en su defecto agua. Dejamos cocer 15 minutos o hasta que se haya desecho bien el pan. Una vez cocinado, y 1 minuto antes de retirar del fuego, añadimos el huevo batido pasteurizado y removemos bien para que no se hagan grumos.





SOPA MINESTRONE

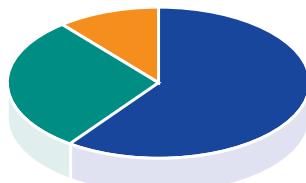
SOPA MINESTRONE



COMPONENTES	BRUTO g	NETO g	FORMA PORCIÓN
Berza	35	35	Brunoise fina
Puerro	20	15	Brunoise fina
Zanahoria	30	25	Brunoise fina
Patata cocida	20	20	Brunoise fina
Tomate	10	10	Brunoise fina
Pasta	20	20	Pasta
Aceite	5	5	Oliva

VALOR NUTRITIVO: 167 CALORÍAS

H. de CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS	F. VEGETAL	COLESTEROL
25 g	5,5 g	4,5 g	3,2 g	-
60%	29%	11%	-	-



- H. de CARBONO
- LÍPIDOS
- PROTEÍNAS

ELABORACIÓN

Ponemos el agua a hervir y cuando llegue a ebullición vertimos todos los ingredientes vegetales dejándolo cocer por espacio de 20 minutos. A continuación, añadimos la pasta, dejando cocer todo el conjunto por espacio de 5 minutos.





SOPA DE PASTA

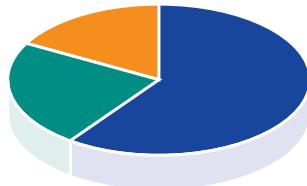
SOPA DE PASTA



COMPONENTES	BRUTO g	NETO g	FORMA PORCIÓN
Pasta	25	25	Estrellitas
Gallina	30	10	Picadito
Caldo concentrado	-	-	-

VALOR NUTRITIVO: 127 CALORÍAS

H. de CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS	F. VEGETAL	COLESTEROL
19,1 g	3,3 g	5,6 g	0,5 g	7,5 mg
60%	23%	17%	-	-



- H.de CARBONO
- LÍPIDOS
- PROTEÍNAS

ELABORACIÓN

Una vez elaborado el caldo con los componentes correspondientes, se cuela y se añade la pasta, dejándola hervir 5 minutos. A continuación, vertimos los trocitos de ave y damos un hervor.





SOPA DE VERDURAS

SOPA DE VERDURAS



COMPONENTES	BRUTO g	NETO g	FORMA PORCIÓN
Berza	40	35	Brunoise
Zanahoria	30	30	Brunoise
Patata	20	20	Brunoise
Tomate	10	10	Brunoise
Judías verdes	20	30	Brunoise
Aceite	5	5	Olivar

VALOR NUTRITIVO: 97 CALORÍAS

H. de CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS	F. VEGETAL	COLESTEROL
10,5 g	5,3 g	2,1 g	3,1 g	-
44%	48%	8%	-	-



- H. de CARBONO
- LÍPIDOS
- PROTEÍNAS

ELABORACIÓN

Ponemos agua a hervir y cuando llegue a ebullición añadimos todas las verduras cortadas en juliana (tiras finas y alargadas). Cuando esté todo cocido añadimos el tomate que previamente habremos salteado en una sartén con aceite de oliva durante 10 minutos.





SOPA DE AVE

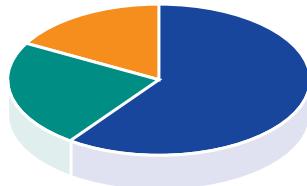
SOPA DE AVE



COMPONENTES	BRUTO g	NETO g	FORMA PORCIÓN
Pasta	25	25	Estrellitas
Gallina	30	10	Picadito
Caldo concentrado	-	-	-

VALOR NUTRITIVO: 127 CALORÍAS

H. de CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS	F. VEGETAL	COLESTEROL
19,1 g 60%	3,3 g 23%	5,6 g 17%	0,5 g -	7,5 mg -



- H.de CARBONO
- LÍPIDOS
- PROTEÍNAS

ELABORACIÓN

Una vez elaborado el caldo con los componentes correspondientes, se cuela y se añade la pasta dejándola hervir 5 minutos. A continuación vertimos los trocitos de ave y damos un hervor.





PURÉ DE Alubias

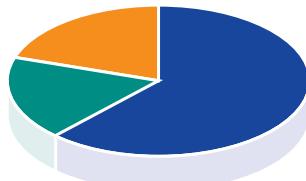
PURE DE ALUBIAS



COMPONENTES	BRUTO g	NETO g	FORMA PORCIÓN
Alubias	50	50	Triturado
Puerro	15	13	Triturado
Zanahoria	15	13	Triturado
Tomate	6	6	Triturado
Cebolla	15	13	Triturado
Patata	4	3	Triturado
Aceite	4	4	Oliveira

VALOR NUTRITIVO: 222 CALORÍAS

H. de CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS	F. VEGETAL	COLESTEROL
34,3 g	4,9 g	10,2 g	4,6 g	-
62%	18%	18%	-	-



- H. de CARBONO
- LÍPIDOS
- PROTEÍNAS

ELABORACIÓN

Ponemos a cocer las alubias con la zanahoria, el puerro y la patata. Aproximadamente, 4 partes de agua por una del resto de componentes. Una vez todo cocido, trituramos y pasamos por colador chino. Lo llevamos de nuevo a ebullición y le añadimos el aceite de oliva en crudo.





CREMA DE CALABACÍN

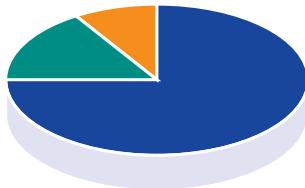
CREMA DE CALABACÍN



COMPONENTES	BRUTO g	NETO g	FORMA PORCIÓN
Calabacín	180	180	Triturado
Patata	60	60	Triturado
Puerro	5	5	Triturado
Cebolla	5	5	Triturado
Leche	50	50	Entera
Aceite	5	5	Oliva

VALOR NUTRITIVO: 318 CALORÍAS

H. de CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS	F. VEGETAL	COLESTEROL
59,8 g	5,8 g	6,7 g	3,6 g	-
75%	16%	9%	-	-



- H.de CARBONO
- LÍPIDOS
- PROTEÍNAS

ELABORACIÓN

Ponemos a pochar la cebolla con la mantequilla y algo de aceite, cuando esté tierna, añadimos el calabacín y la patata, lo rehogamos, vertimos el agua y la leche y lo llevamos a punto de ebullición dejándolo cocer por espacio de 15 minutos o hasta que la patata esté cocinada, la trituramos y pasamos por colador chino.





CREMA DE LENTEJAS

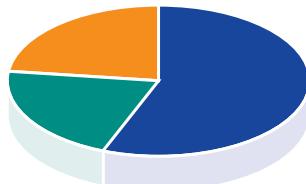
CREMA DE LENTEJAS



COMPONENTES	BRUTO g	NETO g	FORMA PORCIÓN
Lentejas	70	60	Pardina
Zanahoria	25	10	Brunoise M.
Patata	25	10	Cuadrado P.
Cebolla	25	5	Brunoise P.
Aceite	10	5	Oliva

VALOR NUTRITIVO: 301 CALORÍAS

H. de CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS	F. VEGETAL	COLESTEROL
30,6 g	5 g	12,5 g	2,8 g	-
56%	21%	23%	-	-



- H.de CARBONO
- LÍPIDOS
- PROTEÍNAS

ELABORACIÓN

Ponemos a cocer las lentejas con la zanahoria, el puerro, y la patata. Aproximadamente, 4 partes de agua por una del resto de componentes. Una vez todo cocido trituramos pasamos por un colador chino. Lo llevamos de nuevo a ebullición y le añadimos el aceite de oliva en crudo.





CREMA DE ZANAHORIA

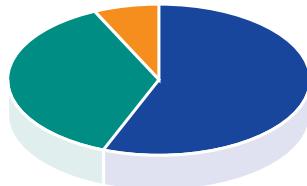
CREMA DE ZANAHORIA



COMPONENTES	BRUTO g	NETO g	FORMA PORCIÓN
Zanahoria	130	80	Triturado
Puerro	35	10	Triturado
Cebolla	25	10	Triturado
Patata	50	50	Triturado
Aceite	10	5	Diluido

VALOR NUTRITIVO: 131 CALORÍAS

H. de CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS	F. VEGETAL	COLESTEROL
18,5 g	5,3 g	2,3 g	3,8 g	-
56%	37%	7%	-	-



- H.de CARBONO
- LÍPIDOS
- PROTEÍNAS

ELABORACIÓN

Ponemos todo los componentes a cocer. Retiramos parte del agua de la cocción añadimos aceite de oliva, trituramos y pasamos por colador chino dándole un pequeño hervor final.





CREMA DE VERDURA

CREMA DE VERDURA



COMPONENTES	BRUTO g	NETO g	FORMA PORCIÓN
Judías verdes	50	15	Triturado
Zanahoria	60	15	Triturado
Acelga	150	35	Triturado
Patata	60	50	Triturado
Puerro	20	15	Triturado
Guisantes	25	15	Triturado
Aceite	8	8	Oliva

VALOR NUTRITIVO: 162 CALORÍAS

H. de CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS	F. VEGETAL	COLESTEROL
18,1 g	8,5 g	3,5 g	3,5 g	-
44%	47%	9%	-	-



- H. de CARBONO
- LÍPIDOS
- PROTEÍNAS

ELABORACIÓN

Ponemos a cocer todos los componentes, una vez cocidos trituramos y pasamos por colador chino, añadimos el aceite y le damos un pequeño hervor. Lo podemos acompañar de picatostes.





CREMA DE GARBAZOS

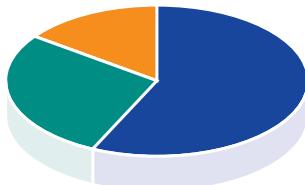
CREMA DE GARBAZOS



COMPONENTES	BRUTO g	NETO g	FORMA PORCIÓN
Garbanzos	70	55	Triturado
Cebolla	5	5	Triturado
Puerro	-	7	Triturado
Zanahoria	-	20	Triturado
Aceite	5	5	Oliva

VALOR NUTRITIVO: 258 CALORÍAS

H. de CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS	F. VEGETAL	COLESTEROL
36,4 g	7,8 g	10,4 g	4,2 g	-
57%	28%	15%	-	-



- H.de CARBONO
- LÍPIDOS
- PROTEÍNAS

ELABORACIÓN

Ponemos a cocer los garbanzos, la zanahoria, el puerro y la cabolla, una vez cocidos los garbanzos trituramos y pasamos por colador chino. Al final del proceso añadimos el aceite de oliva.



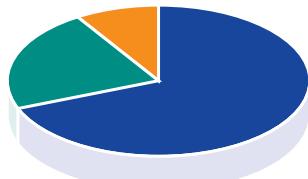


CREMA DE PUERRO PATATA

CREMA DE PUERRO PATATA



COMPONENTES	BRUTO g	NETO g	FORMA PORCIÓN
Puerro	115	100	Triturado
Patata	50	40	Triturado
Aceite	5	5	Triturado
VALOR NUTRITIVO: 228 CALORÍAS			
H. de CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS	F. VEGETAL
39,5 g 69%	5,7 g 22%	4,8 g 9%	3,8 g -
COLESTEROL			-



- H. de CARBONO
- LÍPIDOS
- PROTEÍNAS

ELABORACIÓN

Ponemos agua a hervir y cuando llegue a ebullición vertimos el puerro. Pasados 10 minutos añadimos la patata, trituramos y pasamos por el chino. Le damos un hervor y añadimos el aceite crudo.





CREMA DE GUISANTES

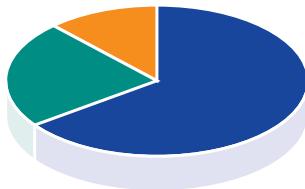
CREMA DE GUISANTES



COMPONENTES	BRUTO g	NETO g	FORMA PORCIÓN
Guisantes	70	70	Triturado
Zanahoria	20	17	Triturado
Puerro	12	10	Triturado
Aceite	5	5	Triturado
Puré de patata	30	30	Triturado

VALOR NUTRITIVO:

H. de CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS	F. VEGETAL	COLESTEROL
34,7 g	5,5 g	6 g	4,9 g	mg
65%	23%	12%	-	-



- H.de CARBONO
- LÍPIDOS
- PROTEÍNAS

ELABORACIÓN

Ponemos todo los componentes a cocer, retiramos parte del agua de la cocción añadimos el aceite de oliva, trituramos y pasamos por colador chino dándole un pequeño hervor final.





ALUBIA BLANCA

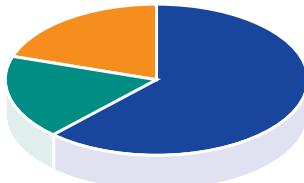
ALUBIA BLANCA



COMPONENTES	BRUTO g	NETO g	FORMA PORCIÓN
Alubias	60	60	Blanca
Zanahoria	5	5	Brunoise M.
Patata	2	2	Cuadrado P.
Puerro	5	2	Brunoise P.
Cebolla	5	5	Brunoise P.
Aceite	5	5	Oliva

VALOR NUTRITIVO: 240 CALORÍAS

H. de CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS	F. VEGETAL	COLESTEROL
37,5 g	4,9 g	11,6 g	4,5 g	-
62%	18%	20%	-	-



- H. de CARBONO
- LÍPIDOS
- PROTEÍNAS

ELABORACIÓN

Ponemos a cocer las alubias con la zanahoria, el puerro y la patata. Aproximadamente, 4 partes de agua por una de alubias. Una vez cocidos los componentes, añadimos el aceite de oliva en crudo.





LENTEJAS

CENTEJAS



COMPONENTES	BRUTO g	NETO g	FORMA PORCIÓN
Lentejas	70	60	Pardina
Zanahoria	25	10	Brunoise M.
Patata	25	10	Cuadrado P.
Cebolla	25	5	Brunoise P.
Aceite	10	5	Oliva

VALOR NUTRITIVO: 262 CALORÍAS

H. de CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS	F. VEGETAL	COLESTEROL
36,9 g	6,1 g	18,8 g	2,8 g	-
54%	21%	23%	-	-



- H.de CARBONO
- LÍPIDOS
- PROTEÍNAS

ELABORACIÓN

Cocer las lentejas y las zanahorias en una proporción de 1/5 de lentejas por agua. A media cocción de la lentejas, añadimos la patata y al final el aceite de oliva en crudo.





GARBANZOS CON ESPINACAS

GARBANZOS CON ESPINACAS



COMPONENTES	BRUTO g	NETO g	FORMA PORCIÓN
Garbanzos	70	55	Pequeño
Espinacas	120	100	Brunoise
Aceite	5	5	Oliva
VALOR NUTRITIVO: 368 CALORÍAS			
H. de CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS	F. VEGETAL
45,9 g 57%	8,8 g 24%	14,9 g 19%	4,2 g -
COLESTEROL			-



- H.de CARBONO
- LÍPIDOS
- PROTEÍNAS

ELABORACIÓN

Cocer los garbanzos en una proporción de 5 partes de agua por una de garbanzos. Cuando estén cocidos añadir las espinacas y dejar cocer el conjunto por espacio de 3 minutos. Al final del proceso añadimos el aceite de oliva.





JUDÍAS VERDES CON PATATAS

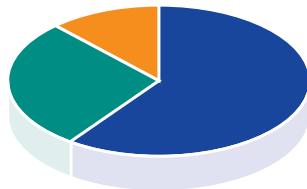
JUDÍAS VERDES CON PATATAS



COMPONENTES	BRUTO g	NETO g	FORMA PORCIÓN
Judías verdes	130	130	Judía plana
Patata	80	80	Brunoise g
Ajo	5	5	Laminado
Aceite	5	5	Oliva

VALOR NUTRITIVO: 172 CALORÍAS

H. de CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS	F. VEGETAL	COLESTEROL
26 g	5,3 g	5,1 g	5,6 g	-
60%	28%	12%	-	-



- H.de CARBONO
- LÍPIDOS
- PROTEÍNAS

ELABORACIÓN

Ponemos abundante agua a cocer. Cuando llegue a punto de ebullición vertimos las judías verdes y las patatas. Una vez cocidas, escurrimos, hacemos un refrito con el ajo, sin que se dore, y lo rociamos por encima. Es muy importante no dejar que el ajo se fría demasiado ya que cambia su composición química y además de adquirir sabor fuerte es tóxico.





PANACHÉ DE VERDURAS

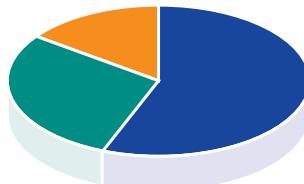
PANACHE DE VERDURAS



COMPONENTES	BRUTO g	NETO g	FORMA PORCIÓN
Acelgas	80	80	Troceado
Zanahoria	40	40	Brunoise
Judías verdes	40	40	Planas
Tallos espárragos	20	20	Tallos
Guisantes	40	40	Congelados
Patata	50	50	Cuadrado
Aceite	5	5	Oliva crudo

VALOR NUTRITIVO: 181 CALORÍAS

H. de CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS	F. VEGETAL	COLESTEROL
25,4 g	5,9 g	6,4 g	5,6 g	-
56%	29%	15%	-	-



- H. de CARBONO
- LÍPIDOS
- PROTEÍNAS

ELABORACIÓN

Ponemos a hervir agua abundante. Cuando llegue al punto de ebullición añadimos la zanahoria y el guisante. Cuando vuelva a romper a hervir, y pasados cinco minutos, añadimos el resto de verduras. Una vez cocidas, las escurrimos bien y añadimos el aceite de oliva en crudo.





MENESTRA DE VERDURAS

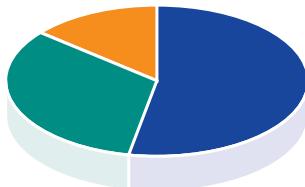
MENESTRA DE VERDURAS



COMPONENTES	BRUTO g	NETO g	FORMA PORCIÓN
Acelgas	100	80	Brunoise G,
Zanahoria	35	35	Brunoise G,
Judías verdes	35	35	Plana
Guisantes	30	30	congelado
Espárragos	15	15	Tallos
Aceite	5	5	Oliva crudo
Jamón york	4	4	Brunoise P,
Patata	55	55	Brunoise P,

VALOR NUTRITIVO: 180 CALORÍAS

H. de CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS	F. VEGETAL	COLESTEROL
23,8 g	6,7 g	6,4 g	4,7 g	3,6 mg
53%	33%	14%	-	-



- H.de CARBONO
- LÍPIDOS
- PROTEÍNAS

ELABORACIÓN

Ponemos a hervir agua abundante. Cuando llegue al punto de ebullición añadimos la zanahoria y el guisante, cuando vuelva a romper a hervir y pasados cinco minutos, añadimos el resto de verduras. Una vez cocidas, las escurrimos bien y añadimos el aceite de oliva en crudo.





PORRUSALDA

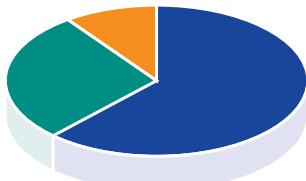
PORRUSALDA



COMPONENTES	BRUTO g	NETO g	FORMA PORCIÓN
Puerro	140	110	Trozo
Patata	90	90	Cuadrado g,
Zanahoria	80	35	Cuadrado p,
Aceite	5	5	Oliva
Ajo	1	1	Laminas

VALOR NUTRITIVO: 184 CALORÍAS

H. de CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS	F. VEGETAL	COLESTEROL
28,8 g	5,6 g	4,5 g	6,2 g	-
62%	28%	10%	-	-



- H.de CARBONO
- LÍPIDOS
- PROTEÍNAS

ELABORACIÓN

Ponemos en una cazuela agua y llevamos a ebullición. A continuación, añadimos la zanahoria. Cuando vuelva a hervir añadiremos las patatas y el puerro. Una vez que todo esté cocido, freímos a fuego muy lento el ajo en aceite de oliva, teniendo cuidado de que no se ponga dorado, y se lo añadimos a las verduras. Este plato debe quedar caldoso.





ESPINACAS CON JAMÓN

ESPINACAS CON JAMÓN



COMPONENTES	BRUTO g	NETO g	FORMA PORCIÓN
Espinacas	300	300	Brunoise fina
Jamón	20	20	Brunoise fina
Aceite	5	5	Oliva

VALOR NUTRITIVO: 175 CALORÍAS

H. de CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS	F. VEGETAL	COLESTEROL
9,6 g 22%	10,3 g 53%	20,1 g 25%	0 g	17,8 mg



- H. de CARBONO
- LÍPIDOS
- PROTEÍNAS

ELABORACIÓN

Cocemos la espinaca en abundante agua y la escurrimos bien. Aparte, ponemos en una sartén aceite de oliva y salteamos ligeramente el jamón, y finalmente añadimos las espinacas, rehogándolas bien.





PATATAS EN SALSA VERDE

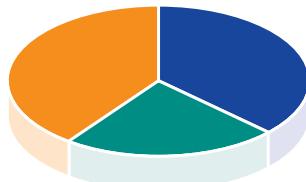
PATATAS EN SALSA VERDE



COMPONENTES	BRUTO g	NETO g	FORMA PORCIÓN
Patata	160	150	Guisar
Guisantes	25	25	Congelados
Cebolla	12	10	Brunoise fina
Ajo	3	3	Brunoise fina
Pimiento verde	10	10	Brunoise fina
Aceite	5	5	Oliva

VALOR NUTRITIVO: 201 CALORÍAS

H. de CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS	F. VEGETAL	COLESTEROL
33,7 g	5,3 g	4,7 g	4,5 g	-
37%	23%	10%	-	-



- H. de CARBONO
- LÍPIDOS
- PROTEÍNAS

ELABORACIÓN

Salteamos el ajo con aceite de oliva. A continuación vertimos las patatas y las rehogamos, una vez rehogadas vertimos el caldo y dejamos cocer por espacio de 20 minutos. Cuando estén hechas espolvoreamos con perejil.





ARROZ CON VERDURAS

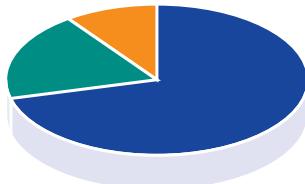
ARROZ CON VERDURAS



COMPONENTES	BRUTO g	NETO g	FORMA PORCIÓN
Arroz	50	50	Blanco
Champiñones	30	30	Enteros
Zanahoria	50	50	Brunoise
Judías verdes	75	75	Redonda
Calabacín	70	70	Congelados
Aceite	5	5	Oliva

VALOR NUTRITIVO: 309 CALORÍAS

H. de CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS	F. VEGETAL	COLESTEROL
54,7 g	6,4 g	8 g	5,8 g	-
71%	19%	10%	-	-



- H.de CARBONO
- LÍPIDOS
- PROTEÍNAS

ELABORACIÓN

Ponemos aceite de oliva en una sartén y sofreímos el ajo. Antes de que tome color añadimos las verduras: champiñones, judías verdes, zanahoria y calabacín. Una vez hecho añadimos el arroz y rehogamos. A continuación vertimos el caldo y cocemos por espacio de 20 minutos.





PAELLA MARINERA

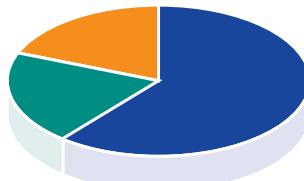
PAELLA MARINERA



COMPONENTES	BRUTO g	NETO g	FORMA PORCIÓN
Arroz	50	50	Blanco
Gambas	25	25	Arrocera
Mejillones	15	15	Limpio
Calamares	25	20	Trozos
Judías tiernas	15	15	Brunoise fina
Guisantes	25	25	Congelados
Pimiento	20	20	Brunoise fina
Cebolla	10	10	Brunoise fina
Ajo	2	2	Brunoise fina
Aceite	5	5	Oliva

VALOR NUTRITIVO: 299 CALORÍAS

H. de CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS	F. VEGETAL	COLESTEROL
45,1 g	6,8 g	14,2 g	2,3 g	30 mg
61%	20%	19%	-	-



- H. de CARBONO
- LÍPIDOS
- PROTEÍNAS

ELABORACIÓN

Ponemos a pochar toda la verdura. A continuación, añadimos los calamares cortados en trozos y lo rehogamos. Aparte, salteamos el arroz en aceite de oliva, le añadimos el caldo de pescado o en su defecto agua (el doble de líquido en volumen que de arroz) y llevamos a ebullición. Pasados 15 minutos, añadimos las gambas y los mejillones, dejándolo cocer otros cinco minutos. En ese momento añadiremos más caldo si fuera necesario. Pasados cinco minutos, retiramos del fuego, tapamos y dejamos reposar cinco minutos.





MACARRONES CON TOMATE

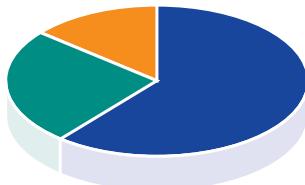
MACARRONES CON TOMATE



COMPONENTES	BRUTO g	NETO g	FORMA PORCIÓN
Macarrones	75	50	Macarrón fino
Tomate	100	80	Triturado
Cebolla	35	20	Triturado
Jamón York	10	10	Tacos
Aceite	5	5	Oliva

VALOR NUTRITIVO: 295 CALORÍAS

H. de CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS	F. VEGETAL	COLESTEROL
44,7 g	8,3 g	10,6 g	1,2 g	8,9 mg
61%	25%	14%	-	-



- H.de CARBONO
- LÍPIDOS
- PROTEÍNAS

ELABORACIÓN

Ponemos a hervir agua con unas gotas de aceite. Cuando llegue a punto de ebullición, vertimos las pasta dejándola cocer por espacio de 7 minutos. Tiene que de quedar "al dente". Aparte, ponemos la cebolla a pochar y cuando esté tierna añadimos el tomate dejándolo cocer unos 10 minutos. Trituramos y pasamos por colador chino. Vertimos la salsa por encima de la pasta, añadimos el jamón york salteado y espolvoreamos con queso rallado.





ENSALADA DE PASTA

ENSALADA DE PASTA



COMPONENTES	BRUTO g	NETO g	FORMA PORCIÓN
Lechuga	50	50	Trozos
Tomate	50	50	Medias rodajas
Pasta	25	25	Lazos
Aceitunas	15	15	Negras
Aceite	5	10	Oliva
Vinagre	3	3	Blanco

VALOR NUTRITIVO: 370 CALORÍAS

H. de CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS	F. VEGETAL	COLESTEROL
36,1 g	11,9 g	4,7 g	2,9 g	16,5 mg
45%	45%	10%	-	-



- H.de CARBONO
- LÍPIDOS
- PROTEÍNAS

ELABORACIÓN

Cortar los componentes de la ensalada de la siguiente forma:

Lechuga: Trozos.

Tomate: Medias lunas finas.

Cebolla: Juliana.

Aceitunas: Negras.

Aliño: Aceite de oliva y vinagre de vino blanco.





TORTILLA DE PATATA

TORTILLA DE PATATA



COMPONENTES	BRUTO g	NETO g	FORMA PORCIÓN
Patata	150	150	Cuadrado fino
Huevos	110	110	Batido Pasteurizado
Aceite	10	10	Girasol

VALOR NUTRITIVO: 396 CALORÍAS

H. de CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS	F. VEGETAL	COLESTEROL
29,2 g 30%	23,3 g 53%	17,3 g 17%	3 g -	554 mg -



- H. de CARBONO
- LÍPIDOS
- PROTEÍNAS

ELABORACIÓN

En una sartén ponemos abundante aceite y a fuego muy lento procedemos a cocer la patata en ese aceite. Una vez muy tierna la escurrimos muy bien y se la añadimos al huevo batido procediendo a elaborar la tortilla en la forma deseada.





HUEVOS CON CHAMPIS A LA CREMA

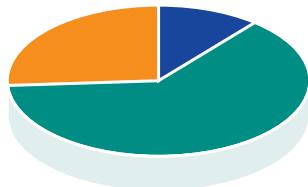
HUEVOS CON CHAMPIS A LA CREMA



COMPONENTES	BRUTO g	NETO g	FORMA PORCIÓN
Huevos	110	110	Cocidos medios
Champiñones	15	15	Fileteados
Aceite Oliva	5	5	Diluida
Leche	50	50	Entera
Harina	5	5	Fina

VALOR NUTRITIVO: 246 CALORÍAS

H. de CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS	F. VEGETAL	COLESTEROL
6,8 g	17,1 g	16,2 g	0,6 g	554,5 mg
11%	63%	26%	-	-



- H. de CARBONO
- LÍPIDOS
- PROTEÍNAS

ELABORACIÓN

Cocemos los huevos durante 12 minutos, los pelamos y cortamos por la mitad. Aparte, salteamos los champiñones y reservamos. En una sartén se deslee la harina y a continuación vertimos la leche caliente, dejando cocer 10 minutos. Le añadimos los champiñones dejando cocer 2 minutos y luego napamos los huevos.





HUEVOS COCIDOS CON PISTO

HUEVOS COCIDOS CON PISTO



COMPONENTES	BRUTO g	NETO g	FORMA PORCIÓN
Huevos	120	110	Cocidos medios
Calabacín	75	25	Brunoise
Pimiento	25	10	Brunoise
Tomate	50	50	Brunoise
Cebolla	25	10	Brunoise
Aceite	10	5	Oliva

VALOR NUTRITIVO: 240 CALORÍAS

H. de CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS	F. VEGETAL	COLESTEROL
5,7 g	17,3 g	15,3 g	0,5 g	554,4 mg
10%	65%	25%	-	-



- H.de CARBONO
- LÍPIDOS
- PROTEÍNAS

ELABORACIÓN

Cocemos los huevos durante 12 minutos, pelamos y reservamos. Aparte ponemos a pochar la cebolla, los pimientos y el calabacín. Cuando este hecho se añade el tomate y dejamos que se haga. Cortamos los huevos y napamos con el pisto.





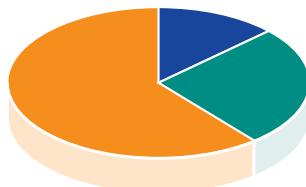
CALAMARES ENCEBOLLADOS

CALAMARES ENCEBOLLADOS



COMPONENTES	BRUTO g	NETO g	FORMA PORCIÓN
Calamares	220	220	Trozo
Cebolla	35	30	Triturado
Puerro	35	30	Triturado
Tomate	20	20	Triturado
Zanahoria	12	10	Triturado
Aceite	4	4	Oliva

H. de CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS	F. VEGETAL	COLESTEROL
8,4 g	7,2 g	39 g	1,5 g	-
13%	26%	61%	-	-



- H.de CARBONO
- LÍPIDOS
- PROTEÍNAS

ELABORACIÓN

Pochar la cebolla hasta que tome color oscuro, es conveniente regalarla con algo de vino tinto, una vez pochada la añadimos caldo de pescado, la trituramos y pasamos por chino. Aparte poner el ajo picadito en una sartén y antes de que tome color añadir los calamares salteándolos, a continuación vertimos las salsa de cebolla y una cucharadita de salsa de tomate y dejamos cocer hasta que estén tiernos.





MERLUZA ASADA CON VERDURAS

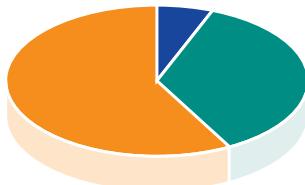
MERLUZA ASADA CON VERDURAS



COMPONENTES	BRUTO g	NETO g	FORMA PORCIÓN
Merluza	180	180	Filetes
Judías verdes	15	15	Plana
Berenjena	15	15	Brunoise g
Calabacín	20	20	Brunoise g
Aceite	5	5	Oliva

VALOR NUTRITIVO: 216 CALORÍAS

H. de CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS	F. VEGETAL	COLESTEROL
3,1 g	8,7 g	31,4 g	1,0 g	90 mg
6%	36%	58%	-	-



- H.de CARBONO
- LÍPIDOS
- PROTEÍNAS

ELABORACIÓN

Colocamos el pescado en bandejas gastronor untadas previamente con aceite de oliva y metemos al horno durante 8 minutos a 150º. Aparte ponemos aceite de oliva y añadimos el ajo fileteado. Antes de que se dore añadimos las verduras y salteamos.





MERLUZA EN SALSA VERDE

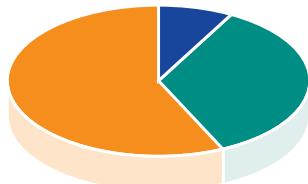
MERLUZA EN SALSA VERDE



COMPONENTES	BRUTO g	NETO g	FORMA PORCIÓN
Merluza	200	180	Lomos
Guisantes	15	15	Congelados
Espárragos	15	15	Tallos
Ajo	5	5	Triturado
Harina	3	3	Fina
Aceite	5	5	Oliva
Perejil	2	2	Picado fino

VALOR NUTRITIVO: 225 CALORÍAS

H. de CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS	F. VEGETAL	COLESTEROL
4,6 g	8,7 g	31,9 g	1,5 g	90 mg
8%	35%	57%	-	-



- H.de CARBONO
- LÍPIDOS
- PROTEÍNAS

ELABORACIÓN

Ponemos en una sartén aceite de oliva, añadimos el ajo y a continuación la harina, la rehogamos; vertimos el caldo de pescado y dejamos cocer por espacio de cinco minutos. En una cazuela ponemos los trozos de merluza vertimos la salsa por encima, los guisantes y los tallos de espárragos y dejamos que el conjunto cueza cinco minutos. Una vez hecho, espolvoreamos con perejil muy picado.





MERLUZA A LA AMERICANA

MERLUZA A LA AMERICANA



COMPONENTES	BRUTO g	NETO g	FORMA PORCIÓN
Merluza	185	150	Lomos
Gambas	15	10	Triturado
Cebolla	20	20	Triturado
Tomate	40	40	Triturado
Puerro	20	20	Triturado
Zanahoria	20	20	Triturado
Aceite	5	5	Oliva

VALOR NUTRITIVO: 225 CALORÍAS

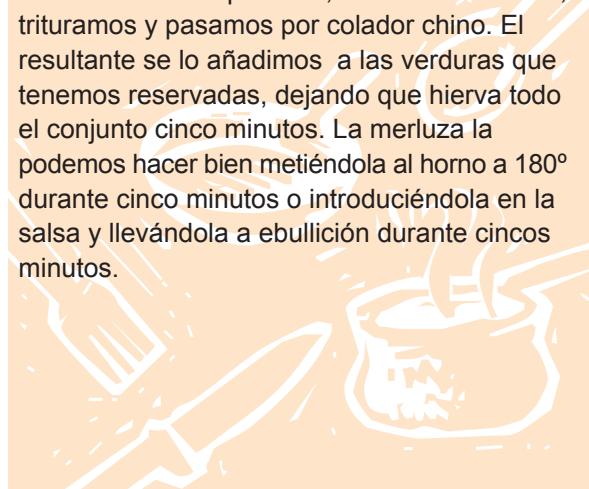
H. de CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS	F. VEGETAL	COLESTEROL
7,5 g	8,5 g	29,4 g	1,4 g	90 mg
14%	34%	52%	-	-



- H.de CARBONO
- LÍPIDOS
- PROTEÍNAS

ELABORACIÓN

Ponemos a pochar en aceite de oliva la cebolla, el puerro y la zanahoria. Cuando estén tiernas añadimos la salsa de tomate, dejamos cocer 5 minutos y añadimos un poco de caldo de pescado. Trituramos y pasamos por colador chino. Aparte, salteamos las gambas dejando que se doren bien hasta que tomen color tostado, vertimos caldo de pescado, le damos un hervor, trituramos y pasamos por colador chino. El resultante se lo añadimos a las verduras que tenemos reservadas, dejando que hierva todo el conjunto cinco minutos. La merluza la podemos hacer bien metiéndola al horno a 180º durante cinco minutos o introduciéndola en la salsa y llevándola a ebullición durante cinco minutos.



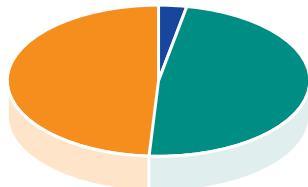


MERLUZA AL HORNO

MERLUZA AL HORNO



COMPONENTES	BRUTO g	NETO g	FORMA PORCIÓN
Merluza	250	180	Filete
Ajo	5	5	Laminas
Aceite	10	10	Oliva
VALOR NUTRITIVO: 252 CALORÍAS			
H. de CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS	F. VEGETAL
1,4 g 3%	13,6 g 48%	30,9 g 49%	0,01 g -
COLESTEROL			90 mg

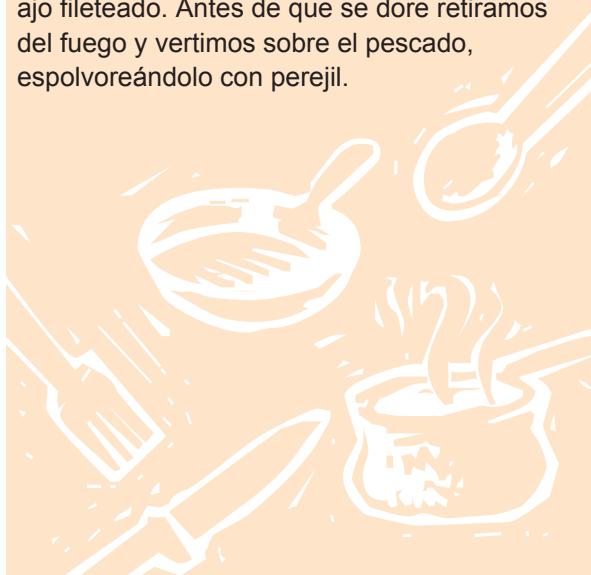


- H.de CARBONO
- LÍPIDOS
- PROTEÍNAS

ELABORACIÓN

Colocamos las rodajas de merluza en bandejas gastronor untadas previamente con aceite de oliva y metemos al horno durante 8 minutos a 150°.

Aparte ponemos aceite de oliva y añadimos el ajo fileteado. Antes de que se dore retiramos del fuego y vertimos sobre el pescado, espolvoreándolo con perejil.





MERLUZA REBOZADA

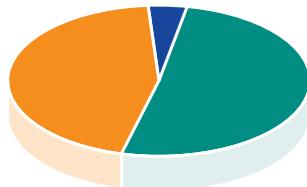
MERLUZA REBOZADA



COMPONENTES	BRUTO g	NETO g	FORMA PORCIÓN
Merluza	180	150	Lomos
Huevo	10	10	Batido
Aceite	10	10	Girasol
Harina	5	5	Fina

VALOR NUTRITIVO: 270 CALORÍAS

H. de CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS	F. VEGETAL	COLESTEROL
3,6 g	14,3 g	27,3 g	0,5 g	125,4 mg
6%	51%	43%	-	-



- H.de CARBONO
- LÍPIDOS
- PROTEÍNAS

ELABORACIÓN

Ponemos en una sartén abundante aceite de girasol, pasamos los trozos de merluza por harina y luego por huevo y lo freímos a fuego medio, haciendo que la capa quede un color dorado claro. De esta manera, el rebozado también quedará hecho por dentro. Se acompaña de un trozo de limón.





PESCADO AL VAPOR

PESCADO AL VAPOR



COMPONENTES	BRUTO g	NETO g	FORMA PORCIÓN
Merluza	100	80	Medallón
Huevo	35	7	Láminas
Zanahoria		10	Brunoise P.
Judías	35	10	Tallos
Guisantes	25	10	Picado
Aceite	10	5	Oiva

VALOR NUTRITIVO: 139 CALORÍAS

H. de CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS	F. VEGETAL	COLESTEROL
2,8 g	7,4 g	15,3 g	1,1 g	75,3 mg
8%	48%	44%	-	-



- H. de CARBONO
- LÍPIDOS
- PROTEÍNAS

ELABORACIÓN

Colocamos los medallones de pescado en las bandejas gastronor previamente untadas con aceite de oliva. Aparte ponemos en una cazuela aceite de oliva y ajo finamente picado. Cuando empieza a tomar color añadimos la harina y el caldo de pescado. Una vez hecho espolvoreamos con perejil y se lo añadimos a la bandeja donde se ha colocado el pescado y horneamos durante 5 minutos a 150º.





KABRATXO CON VERDURAS

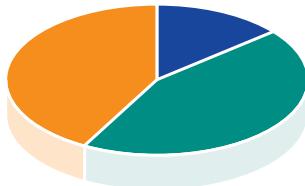
KABRATXO CON VERDURAS



COMPONENTES	BRUTO g	NETO g	FORMA PORCIÓN
Kabratxo	160	160	Lomos
Champiñones	20	20	Blanco
Cebolla	25	25	Triturado
Calabacín	25	25	Triturado
Espinacas	50	50	Triturado
Aceite	5	5	Oliva

VALOR NUTRITIVO: 310 CALORÍAS

H. de CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS	F. VEGETAL	COLESTEROL
9 g	15,6 g	36 g	1,2 g	112 mg
14%	45%	46%	-	-



- H.de CARBONO
- LÍPIDOS
- PROTEÍNAS

ELABORACIÓN

Colocamos el pescado en bandejas gastronor untadas previamente con aceite de oliva y metemos al horno durante 8 minutos a 150º. Aparte, saltemos las verduras cortadas en brunoise y las colocamos entre los dos filetes de pescado.

Para la salsa, se banquean las espinacas se Trituran y se pasan por un colador chino. Finalmente se liga todo con una bechamel muy ligera.





MARMITAKO **MARMITAKO**



COMPONENTES	BRUTO g	NETO g	FORMA PORCIÓN
Bonito	100	80	Tacos
Patata	100	100	Guisar
Pimiento rojo	6	6	Brunoise
Tomate	20	20	Brunoise
Cebolla	10	10	Brunoise
Ajo	5	5	Brunoise
Aceite	5	5	Oliva

VALOR NUTRITIVO: 319 CALORÍAS

H. de CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS	F. VEGETAL	COLESTEROL
20,8 g	15,6 g	24 g	2,4 g	44 mg
26%	44%	30%	-	-



- H. de CARBONO
- LÍPIDOS
- PROTEÍNAS

ELABORACIÓN

Ponemos a pochar en una cazuela la verdura en aceite de oliva. Una vez tierna, añadimos la patata y rehogamos. A continuación vertimos caldo de pescado, o en su defecto agua, y dejamos cocer por espacio de 20 minutos. Tres minutos antes de retirar del fuego añadimos los trozos de atún.





BACALAO VIZCAÍNA

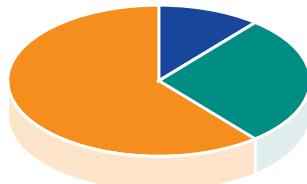
BACALAO VIZCAÍNA



COMPONENTES	BRUTO g	NETO g	FORMA PORCIÓN
Bacalao	190	180	Lomos
Tomate	100	65	Triturado
Cebolla	40	20	Triturado
Ajo	1	1	Triturado
Pimiento	15	2	Triturado
Aceite	15	5	Oiva

VALOR NUTRITIVO: 214 CALORÍAS

H. de CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS	F. VEGETAL	COLESTEROL
6 g	6,6 g	32,5 g	0,2 g	90 mg
11%	28%	61%	-	-



- H.de CARBONO
- LÍPIDOS
- PROTEÍNAS

ELABORACIÓN

Ponemos en un cazo la aceite y vertemos la cebolla hasta que se ablande. Luego añadimos el tomate y el pimiento chorizo, y dejamos unos 15 minutos. Trituramos y pasamos por colador chino. Aparte, marcamos el bacalao por un lado le damos vuelta y vertemos la salsa por encima. Dejamos cocer 5 minutos.





BACALAO AJOARERO

BACALAO AJOARIERO



COMPONENTES	BRUTO g	NETO g	FORMA PORCIÓN
Bacalao	60	60	Desmigado
Tomate	30	28	Brunoise fina
Pimiento	15	12	Brunoise fina
Cebolla	18	15	Brunoise fina
Patata	45	45	Brunoise
Ajo	3	3	Fileteado
Aceite	5	5	Oliva

VALOR NUTRITIVO: 150 CALORÍAS

H. de CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS	F. VEGETAL	COLESTEROL
12,4 g	5,7 g	12,2 g	1,1 g	30 mg
33%	46%	21%	-	-

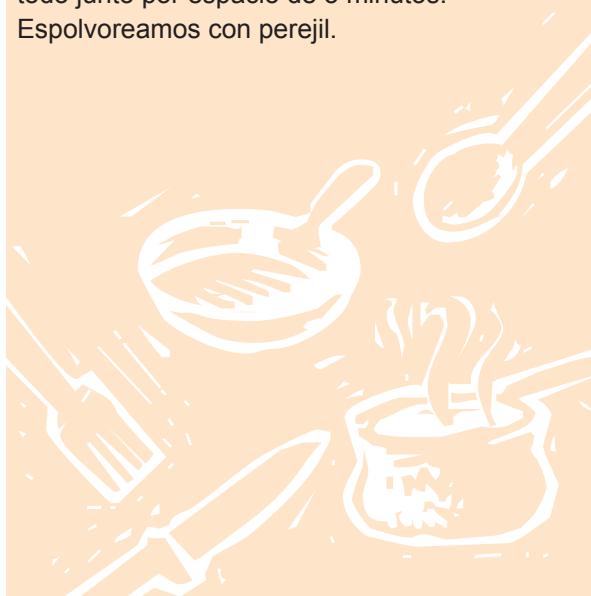


- H. de CARBONO
- LÍPIDOS
- PROTEÍNAS

ELABORACIÓN

Ponemos a pochar en aceite de oliva la cebolla, los ajos, los pimientos. Una vez cocinados añadimos la patata previamente pochada, luego el tomate y las láminas de bacalao rehogando todo junto por espacio de 3 minutos.

Espolvoreamos con perejil.





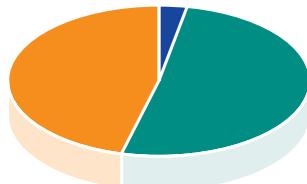
TRUCHA TRUCHA



COMPONENTES	BRUTO g	NETO g	FORMA PORCIÓN
Trucha	200	150	Eviscerada
Jamón serrano	15	15	Loncha
Harina	3	3	Fina
Aceite	5	5	Oliva

VALOR NUTRITIVO: 261 CALORÍAS

H. de CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS	F. VEGETAL	COLESTEROL
2,3 g	14,8 g	29,8 g	0,1 g	94,8 mg
3%	51%	46%	-	-



- H.de CARBONO
- LÍPIDOS
- PROTEÍNAS

ELABORACIÓN

Embadurnamos una placa de horno con aceite de oliva, y colocamos la trucha a la que previamente le habíamos introducido una loncha de jamón. La untamos con aceite de oliva y espolvoreamos con pan rallado y metemos al horno por espacio de 7 minutos a 180º

SALSA: Ponemos a pochar cebolla y puerro, cuando este tierno vertimos la harina, la dejamos que se haga por espacio de 5 minutos, añadimos caldo pescado, lo llevamos a ebullición, lo trituramos y pasamos por colador chino. Una vez colado añadiremos zumo de limón





SALMÓN CON VERDURAS

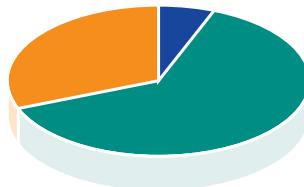
SALMON CON VERDURAS



COMPONENTES	BRUTO g	NETO g	FORMA PORCIÓN
Salmón	220	180	Lomos
Calabacín	30	12	Brunoise
Pimiento	30	8	Brunoise
Cebolla	20	20	Triturado
Tomate	25	20	Concasé
Limón	5	3	Zumo
Harina	4	2	Fina
Aceite	10	5	Oliva

VALOR NUTRITIVO: 385 CALORÍAS

H. de CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS	F. VEGETAL	COLESTEROL
5,9 g	26,8 g	30,0 g	0,5 g	126 mg
6%	63%	31%	-	-



- H. de CARBONO
- LÍPIDOS
- PROTEÍNAS

ELABORACIÓN

Cortamos el salmón en lomos, los embadurnamos de aceite de oliva y metemos al horno a 150 ° durante ocho minutos. El salmón tiene que quedar preferiblemente con un punto rosáceo en su interior.

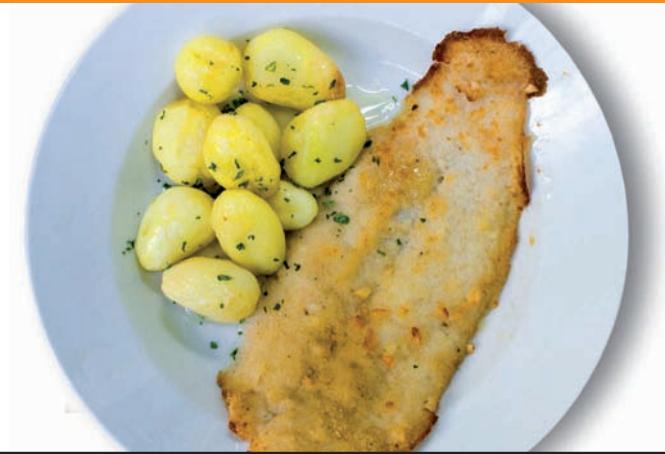
Ponemos a pochar parte de la cebolla, la zanahoria y el puerro. Cuando estén tiernas añadimos la harina, la rehogamos y vertimos caldo de pescado hecho con las espinas del salmón. Dejamos cocer 10 minutos. Trituramos y pasamos por colador chino. Llevamos a ebullición de nuevo y le añadimos el zumo de limón.

Por otro lado, hemos puesto a pochar parte de cebolla, el calabacín y el tomate cortado en brunoise fina. Una vez cocinado, se le añade a la salsa. Ponemos el salmón en el plato y lo napamos con esta especie de pisto.



LENGUADO ALMENDRADO

LENGUADO ALMENDRADO



COMPONENTES	BRUTO g	NETO g	FORMA PORCIÓN
Lenguado	170	170	Filete
Almendra	7	7	Picada
Pan rallado	8	8	Rallado
Perejil	1	1	Picado
Aceite	5	5	Oliva

VALOR NUTRITIVO: 232 CALORÍAS

H. de CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS	F. VEGETAL	COLESTEROL
5,1 g	10,6 g	29,2 g	1,7 g	85 mg
9%	41%	50%	-	-



- H.de CARBONO
- LÍPIDOS
- PROTEÍNAS

ELABORACIÓN

Pasar los filetes de lenguado por pan rallado y almendra picada. Colocar en bandejas gastronor y hornear 5 minutos a 180°. Aparte, elaboramos la salsa con mantequilla, aceite de oliva y zumo de limón. Como guarnición, le añadimos patata cocida.



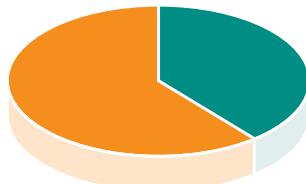


GALLO AL HORNO

GALLO AL HORNO



COMPONENTES	BRUTO g	NETO g	FORMA PORCIÓN
Gallo	250	200	Filete
Ajo	1	1	Laminas
Aceite	5	5	Oliva
VALOR NUTRITIVO: 210 CALORÍAS			
H. de CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS	F. VEGETAL
0,3 g	9 g	32,1 g	0 g
0%	39%	61%	-
COLESTEROL			
		100 mg	-



- H.de CARBONO
- LÍPIDOS
- PROTEÍNAS

ELABORACIÓN

Untamos los trozos de gallo con aceite de oliva y lo ponemos a horno fuerte (180º) entre 5 y 8 minutos. Aparte, en un sartén ponemos el ajo a sofreír y antes de que tome color lo espolvoreamos con perejil y lo vertimos por encima del pescado.





SALCHICHAS FRESCAS CON PURÉ

SALCHICHAS FRESCAS CON PURÉ



COMPONENTES	BRUTO g	NETO g	FORMA PORCIÓN
Carne de cerdo	-	40	-
Magro de ternera	-	80	-
Leche semi	-	60	-
Pure de patata	-	15	-
Aceite	-	5	-

VALOR NUTRITIVO: 402 CALORÍAS

H. de CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS	F. VEGETAL	COLESTEROL
15,4 g	26,7 g	24,7 g	0,3 g	104,6 mg
15%	60%	25%	-	-



- H.de CARBONO
- LÍPIDOS
- PROTEÍNAS

ELABORACIÓN

Ponemos las salchichas en placas y las horneamos hasta que estén hechas. Aparte, elaboramos el puré con leche y patata.





CORDERO EN MENESTRA

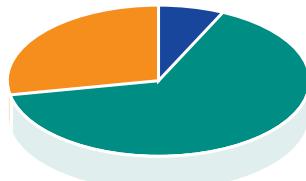
CORDERO EN MENESTRA



COMPONENTES	BRUTO g	NETO g	FORMA PORCIÓN
Cordero	250	180	Trozos
Guisantes	15	15	Congelados
Zanahoria	15	15	Brunoise
Puerro	15	10	Triturado
Patata	30	30	Brunoise
Aceite	5	5	Oliva

VALOR NUTRITIVO: 492 CALORÍAS

H. de CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS	F. VEGETAL	COLESTEROL
8,9 g	35,7 g	33,9 g	1,8 g	140,4 mg
7%	65%	28%	-	-



- H.de CARBONO
- LÍPIDOS
- PROTEÍNAS

ELABORACIÓN

Pochamos la cebolla, la zanahoria y el puerro. Regamos con algo de vino tinto y caldo de carne, lo trituramos y pasamos por colador chino. Aparte, espolvoreamos los trozos de cordero con harina y los salteamos, dejando que tomen color y se lo añadimos a la salsa, dejándolo cocer en ella, junto con la zanahoria en dados, hasta que esté tierno. Añadimos los guisantes, la patata, la alcachofa y los tallos de espárrago que previamente hemos elaborado por separado.





TERNERA ASADA

TERNERA ASADA



COMPONENTES	BRUTO g	NETO g	FORMA PORCIÓN
Magro de Ternera	185	175	Filetes
Champiñones	8	5	Fileteado
Zanahoria	7	5	Brunoise+Triturado
Cebolla	8	5	Triturado
Puerro	8	5	Triturado
Aceite	5	5	Oliva

VALOR NUTRITIVO: 363 CALORÍAS

H. de CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS	F. VEGETAL	COLESTEROL
2,4 g	24,3 g	33,6 g	0,5 g	122,5 mg
3%	60%	37%	-	-



- H.de CARBONO
- LÍPIDOS
- PROTEÍNAS

ELABORACIÓN

Poner a pochar cebolla, puerro y zanahoria. Cuando esté pochado añadir agua y dejar cocer unos minutos. Aparte, salteamos la espaldilla para que se dore bien. Una vez hecha se añade a las verduras y se deja cocer hasta que este hecho. Lo retiramos de la olla y enfriamos para cortar en filetes. Trituramos la salsa resultante y pasamos por el chino. Napar los trozos de espaldilla con la salsa, a la que le hemos añadido champiñón fileteado.





TERNERA A LA JARDINERA

TERNERA A LA JARDINERA



COMPONENTES	BRUTO g	NETO g	FORMA PORCIÓN
Magro de Ternera	210	170	Dados
Patata	45	15	Cuadrado
Guisantes	25	8	Congelado
Zanahoria	45	16	Brunoise+Triturado
Champiñones	20	6	Filetes
Cebolla	35	5	Triturado
Puerro	35	5	Triturado
Aceite	3	3	Oliva

VALOR NUTRITIVO: 360 CALORÍAS

H. de CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS	F. VEGETAL	COLESTEROL
7,2 g	21,8 g	33,5 g	1,6 g	119 mg
8%	55%	37%	-	-



- H. de CARBONO
- LÍPIDOS
- PROTEÍNAS

ELABORACIÓN

Cortamos la ternera en dados y la blanqueamos o escaldamos (introducir en agua hirviendo durante varios minutos) y escurrimos. Aparte ponemos a pochar la cebolla, el puerro y la zanahoria, cuando esté hecha espolvoreamos con algo de harina y añadimos caldo de carne, llevamos a ebullición trituramos y pasamos por colador chino. A continuación lo vertimos en la cazuela donde teníamos reservada la ternera y ponemos el conjunto a hervir, a media cocción le añadimos la patata, los guisantes y la zanahoria. Al final añadimos los espárragos y las alcachofas y espolvoreamos con perejil finamente picado.



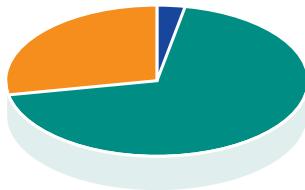
ALBÓNDIGAS **ALBONDIGAS**



COMPONENTES	BRUTO g	NETO g	FORMA PORCIÓN
Magro Ternera	100	100	Picadillo
Magro Cerdo	30	30	Picadillo
Ajo	1	1	Picado fino
Huevo	5	5	Batido pasteurizado
Perejil	2	2	Picado fino
Cebolla	10	10	Triturado
Champiñones	30	25	Laminado
Aceite	7	7	Oliva

VALOR NUTRITIVO: 360 CALORÍAS

H. de CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS	F. VEGETAL	COLESTEROL
2,8 g	27,5 g	25,3 g	9 g	116,8 mg
3%	69%	28%	-	-



- H.de CARBONO
- LÍPIDOS
- PROTEÍNAS

ELABORACIÓN

Una vez picada la carne y darle forma, espolvorear con harina y freír. Aparte hemos puesto aceite donde pocharemos, la cebolla, el puerro y la zanahoria, una vez pochado regamos con caldo oscuro o en su defecto agua, trituramos y pasamos por colador chino. Lo vertimos en un recipiente, ponemos las albóndigas dejando cocer por espacio de 10 minutos. Salteamos los champiñones laminados y se lo añadimos.





LENGUA EN SALSA

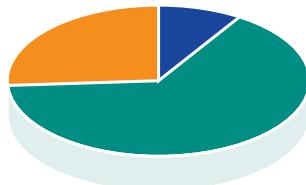
LENGUA EN SALSA



COMPONENTES	BRUTO g	NETO g	FORMA PORCIÓN
Lengua de Ternera	150	110	Filete
Guisantes	20	20	Congelados
Champiñones	25	25	Laminado
Zanahoria	10	10	Triturado
Puerro	15	10	Triturado
Cebolla	15	15	Triturado
Aceite	5	5	Oliva

VALOR NUTRITIVO: 301 CALORÍAS

H. de CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS	F. VEGETAL	COLESTEROL
9 g	21,7 g	19,7 g	2,5 g	154 mg
9%	65%	26%	-	-



- H. de CARBONO
- LÍPIDOS
- PROTEÍNAS

ELABORACIÓN

Cocemos la lengua en abundante agua, la enfriamos y luego la pelamos. Una vez pelada y fría se corta en filetes, la pasamos por harina y huevo y la freímos ligeramente.

Aparte, hemos puesto aceite con cebolla, puerro y zanahoria, dejándolo sudar (ablandarse) hasta que tome un color oscuro. Después, le añadimos un poco de harina y regamos con caldo de carne, dejándolo cocer diez minutos. Trituramos y pasamos por colador chino y lo vertimos por encima de la lengua rebozada. A continuación, le añadimos los guisantes y champiñones, previamente elaborados, dejando hervir el conjunto 5 minutos.



CONEJO EN SALSA

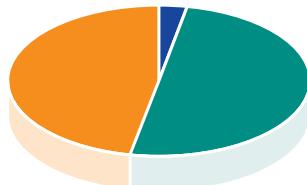
CONEJO EN SALSA



COMPONENTES	BRUTO g	NETO g	FORMA PORCIÓN
Conejo	200	180	Trozos
Champiñones	30	25	Cuartos
Pimiento verde	10	10	Brunoise
Pimiento rojo	5	5	Brunoise
Guisantes	5	5	Congelado
Aceite	5	5	Oliva

VALOR NUTRITIVO: 348 CALORÍAS

H. de CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS	F. VEGETAL	COLESTEROL
2,2 g	19,5 g	40,6 g	1,1 g	117 mg
3%	50%	47%	-	-



- H.de CARBONO
- LÍPIDOS
- PROTEÍNAS

ELABORACIÓN

Pochamos la cebolla, la zanahoria y el puerro, lo regamos con algo de vino tinto y caldo de carne. Lo trituramos y pasamos por colador chino. Aparte, espolvoreamos con harina los trozos de conejo y los salteamos, dejando que tomen color y lo añadimos a la salsa, dejándolo cocer en ella hasta que esté tierno. Le añadimos el pimiento rojo y el champiñón que previamente hemos salteado.





LOMO DE CERDO EN SU JUGO

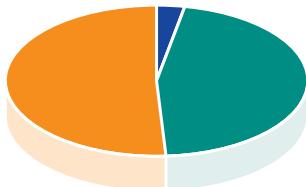
LOMO DE CERDO EN SU JUGO



COMPONENTES	BRUTO g	NETO g	FORMA PORCIÓN
Lomo	170	150	Filete
Judías verdes	2	20	Brunoise
Zanahoria	12	10	Brunoise
Champiñones	15	15	Fileteado
Cebolla	28	25	Triturado
Aceite	5	5	Oliva

VALOR NUTRITIVO: 303 CALORÍAS

H. de CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS	F. VEGETAL	COLESTEROL
5,9 g	49,4 g	25,3 g	1,3 g	126 mg
3%	46%	51%	-	-



- H. de CARBONO
- LÍPIDOS
- PROTEÍNAS

ELABORACIÓN

Ponemos el Lomo a asar en entero a 180º durante una hora más o menos. La carne de cerdo tiene que estar bien hecha sin dejar que se seque.

Con los jugos del asado más caldo de carne elaboraremos la salsa. Ponemos aceite en la sartén, añadimos un poco de harina y vertimos los jugos dejándolo cocer unos 10 minutos.





POLLO ESTOFADO CON CHAMPIÑONES

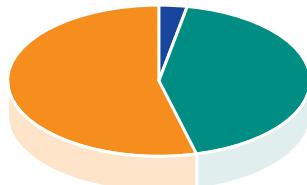
POLLO ESTOFADO CON CHAMPIÑONES



COMPONENTES	BRUTO g	NETO g	FORMA PORCIÓN
Pollo	350	160	Cuartos
Champiñones	70	35	Blanco
Aceite	5	5	Oliva

VALOR NUTRITIVO: 249 CALORÍAS

H. de CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS	F. VEGETAL	COLESTEROL
1,4 g	12 g	33,6 g	1 g	139,2 mg
3%	43%	54%	-	-



- H.de CARBONO
- LÍPIDOS
- PROTEÍNAS

ELABORACIÓN

Salteamos el pollo y lo reservamos. A continuación, pochamos puerro, cebolla, zanahoria y añadimos caldo de carne.

Trituramos y pasamos por el chino. Vertimos el pollo en la salsa y dejamos cocer hasta que esté hecho. Despues añadimos los champiñones previamente salteados.





POLLO ASADO CON PATATAS FRITAS

POLLO ASADO CON PATATAS FRITAS



COMPONENTES	BRUTO g	NETO g	FORMA PORCIÓN	
Pollo	350	160	Cuartos	
Patata	80	75	Bastones	
Aceite	12	12	Girasol	
VALOR NUTRITIVO: 263 CALORÍAS				
H. de CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS	F. VEGETAL	COLESTEROL
8,5 g 13%	44 g 50%	56 g 37%	0 g -	156,6 mg -



- H. de CARBONO
- LÍPIDOS
- PROTEÍNAS

ELABORACIÓN

Asamos el pollo en entero. Cuando el muslo de pollo esté hecho lo sacamos del horno, lo cortamos en cuartos y lo acompañamos de patatas fritas.





POLLO ASADO CON CHIPS

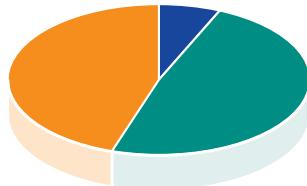
POLLO ASADO CON CHIPS



COMPONENTES	BRUTO g	NETO g	FORMA PORCIÓN
Pollo	250	180	Muslos
Patata	15	15	Juliana
Boniato	5	5	Juliana
Cebolla	10	10	Juliana
Aceite	10	10	Oliva

VALOR NUTRITIVO: 340 CALORÍAS

H. de CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS	F. VEGETAL	COLESTEROL
8,9 g	17,8 g	36,6 g	0,9 g	152,3 mg
11%	47%	43%	-	-



- H. de CARBONO
- LIPIDOS
- PROTEÍNAS

ELABORACIÓN

Asamos los muslos de pollo, desgrasamos y recuperamos los jugos. Cortamos las patatas y boniatos en rodajas muy finas y freímos, sirviedo el pollo, acompañado de estas chips.





POLLO ASADO CON VERDURAS

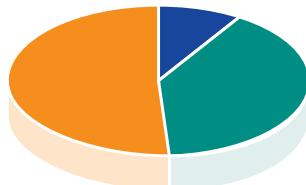
POLLO ASADO CON VERDURAS



COMPONENTES	BRUTO g	NETO g	FORMA PORCIÓN
Pollo	350	160	Cuartos
Zanahoria	30	30	Baby
Judías Verdes	30	30	Redonda
Champiñones	50	50	Enteros
Aceite	5	5	Oliva

VALOR NUTRITIVO: 294 CALORÍAS

H. de CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS	F. VEGETAL	COLESTEROL
6,8 g	12,8 g	38 g	-	156,6 mg
9%	39%	52%	-	-



- H.de CARBONO
- LÍPIDOS
- PROTEÍNAS

ELABORACIÓN

Asamos los muslos de pollo, desgrasamos y recuperamos los jugos que serán la base de la salsa. Aparte salteamos las verduras y se lo añadimos al pollo.





PAVO ASADO CON GUARNICIÓN

PAVO ASADO CON GUARNICIÓN



COMPONENTES	BRUTO g	NETO g	FORMA PORCIÓN
Pavo	150	150	Filetes
Calabacín	50	50	Brunoise
Berengena	50	50	Brunoise
Pimiento	30	30	Brunoise
Aceite	5	5	Oliva

VALOR NUTRITIVO: 382 CALORÍAS

H. de CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS	F. VEGETAL	COLESTEROL
3,9 g	19,5 g	49,5 g	1,9 g	139,5 mg
7%	44%	49%	-	-



- H.de CARBONO
- LÍPIDOS
- PROTEÍNAS

ELABORACIÓN

Meter al horno la pechuga de pavo a 150º hasta que esté cocinada en su interior, no poner mucha temperatura pues la parte de fuera se nos puede quedar seca.

Una vez hecha dejar enfriar y cortar en filetes. Para la salsa utilizaremos los jugos del asado junto con puerro, cebolla y zanahoria pochada, añadimos algo de caldo si fuera necesario, trituramos y pasamos por colador chino. A continuación napar los filetes de pavo y añadimos las verduras salteadas.

