



manual de dietas



Manual de dietas



- 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

Es 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

- 1 Hiperproteica blanda
- 2 Protección gástrica
- 3 Astringente pobre en residuos
- 4 Protección biliar
- 5 Hiposódica estricta
- 6 Hipoproteica
- 7 Investigación hemorragias ocultas
- 8 1.000 Kcal diabético
- 9 1.500 Kcal diabético
- 10 2.000 Kcal diabético
- 11 Sin gluten - no pan*
- 12 700 Kcal. no pan
- 13 Superblanda
- 14 Superblanda biliar
- 15 Pobre en purinas
- 16 Control colesterol
- 17 Basal
- 18 Blanda
- 19 20 g De proteínas
- 20 Túrmix astringente
- 21 Túrmix d-9 diabético
- 22 Túrmix hiperproteico
- 23 Túrmix hipoproteico
- 24 Menú pediatría
- 25 Rica en residuos
- 26 Especial amplia
- 27 Túrmix blando-similares
- 29 Astringente pediatría
- 30 Líquida
- 31 Blanda estricta
- 32 Postoperatorio gástrico
- 33 Astringente sin dulces
- 34 Blanda sin lácteos
- 35 Pobre en potasio
- 36 Superblanda sin lácteos

Nº Dieta Dieta

- 37 Especial manual
- 38 Superblanda pediatría
- 39 C.M.I.
- 40 Túrmix biliar
- 41 Dieta nº2 Túrmix
- 42 Dieta espesa
- 43 Túrmix sin líquidos
- 44 Ovolactovegetariana
- 45 Túrmix 2ª azul
- 46 1.200 Kcal pediatría
- 47 1.500 Kcal pediatría
- 48 1.800 Kcal pediatría
- 49 2.000 Kcal pediatría
- 50 Blanda geriátrica
- 51 Líquida blanda
- 52 Sin residuos
- 53 Postgastrectomía
- 54 Preparación enema opaco
- 55 Cámara estéril
- 56 1.800 Kcal
- 57 2.200 Kcal
- 58 3.000 Kcal
- 59 Líquida astringente
- 60 Modifast
- 61 Nasogástrica
- 62 Normal hiposódica
- 63 Líquida blanda fría
- 64 Líquida sin grasa
- 65 Dieta fruta y verdura
- 66 Cámara estéril manual
- 67 Túrmix diabético sin líquidos
- 68 Túrmix nasogástrico no pan
- 69 Astringente urgencias
- 70 Especial pediatría
- 71 Dieta intestino corto
- 88 Nothman

Observaciones a la dieta

Número	Observación
1	Doble ración
2	Media ración
3	Sin lácteos
4	Sin fruta
5	Sin huevos
6	Sonda n.g.
7	Sin dulces
8	Sin crudos
9	Sin carne
10	Sin pescado
11	Sin pollo
12	Sin marisco
13	Sin líquidos
14	Sin verdura
15	Sin cerdo
16	Por túrmix
17	Líquida biliar
18	Líquida sin grasa
19	No leche. Sí lácteos
20	Estándar
21	Caldos y recena
22	Espesantes
23	1.100 calorías
24	1.400 calorías
25	1.800 calorías
26	30 cc.
27	Alergia a la cebolla
29	Alergia al gluten
30	Alergia al huevo
31	Alergia al kiwi
32	Astringente
33	Batido fruta en merienda
34	Con residuos
35	Diabéticos
36	Fraccionada

Número	Observación
37	Fruta de postre
38	Hiperproteica
39	Hipoproteica
40	Hiposódica
42	Leche
43	Líquidos por sonda
44	Más 1.500 cc. de líquidos
45	Más segundo plato blando
46	Más líquidos
47	Sin café
49	No yogur
51	Restricción líquidos a 1.500 cc.
52	Restricción líquidos a 1.000 cc.
53	Restricción líquidos a 750 cc.
54	Sin grasa
55	Sin residuos
56	Sólo fruta y verdura
57	Yogur postre
58	Lácteos
59	2.200 calorías
60	Té en desayuno y merienda
61	Tila en desayuno y merienda
62	Líquidos, helados
63	Verdura en puré
65	Sin cítricos
66	Manzanilla en desayuno y merienda
67	Bandeja isotérmica
70	Más túrmix
71	Sin tomate
72	Descafeinado
73	Cola Cao en desayuno y merienda
74	Leche en desayuno y merienda

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 Nº 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 pediatria		
	* 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 ateroesclerótico	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
Litiasis biliar	Protección biliar	4
Malnutrición proteínico-energética	Hiperproteica blanda	1
Niños 4-14 años	Pedriátrica	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
Úlcera péptica	Protección gástrica	2
Pruebas de exploración de hemorragias	Hemorragias ocultas	7
Nothman	Nothman	88

dieta 1 HIPERPROTEICA BLANDA



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
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
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
CENA	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

dieta 2 PROTECCIÓN GÁSTRICA



	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 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
CENA	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

dieta 3 ASTRINGENTE POBRE EN RESIDUOS



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
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	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	Yogur natural descrem	Yogur natural descrem	Compota de manzana	Yogur natural descrem.	Yogur natural descrem.	Yogur natural descrem.
MER.	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	Yogur natural descrem.	Yogur natural descrem.	Plátano	Manzana asada	Yogur natural descrem.

dieta 4 PROTECCIÓN BILIAR



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	A Leche desc. Descafei. azúcar	Leche desc. Descafei. azúcar	Leche desc. Descafei. azúcar	Leche desc. Descafei. azúcar	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
COMIDA	A Puré de patata	Arroz con verduras	Crema de verduras	Ensalada	Puré de patata	Menestra de verduras	Judías verdes c/patatas
	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
MER.	A Lechedesc. Descafei. azúcar	Lechedesc. Descafei. azúcar	Lechedesc. Descafei. azúcar	Lechedesc. Descafei. azúcar	Lechedesc. 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
CENA	A 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

dieta 5 HIPOSÓDICA Estricta



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	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	Judias 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

dieta 6 HIPOPROTÉICA



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	A Leche, Descafeinado, azúcar Tostadas Mantequilla, mermelada	Leche, Descafeinado, azúcar Tostadas Mantequilla, mermelada	Leche, Descafeinado, azúcar Tostadas Mantequilla, mermelada	Leche, Descafeinado, azúcar Tostadas Mantequilla, mermelada	Leche, Descafeinado, azúcar Tostadas Mantequilla, mermelada	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	Judias verdes c/patatas Conejo a la cazadora Fruta
	A Leche, Descafeinado, azúcar Tostadas Mantequilla, mermelada	Leche, Descafeinado, azúcar Tostadas Mantequilla, mermelada	Leche, Descafeinado, azúcar Tostadas Mantequilla, mermelada	Leche, Descafeinado, azúcar Tostadas Mantequilla, mermelada	Leche, Descafeinado, azúcar Tostadas Mantequilla, mermelada	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

dieta 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
		Tostadas	Tostadas	Tostadas	Tostadas	Tostadas	Tostadas
		Mantequilla	Mantequilla	Mantequilla	Mantequilla	Mantequilla	Mantequilla
COMIDA	A	Sopa de estrellas	Sopa de estrellas	Macarrones con queso	Sopa de estrellas	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.
		Natillas	Flan	Yogur natural	Natillas	Yogur natural	Flan
MER.	A	Leche, azúcar	Leche, azúcar	Leche, azúcar	Leche, azúcar	Leche, azúcar	Leche, azúcar
		Galletas	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas
		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
		Puré de pat. c/yema 2	Tortilla francesa	Tortilla francesa	Tortilla francesa	Tortilla de patata	Huevos con bechamel
		Yogur natural	Natillas	Flan	Yogur natural	Flan	Natillas

dieta 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.
		Sacarina	Sacarina	Sacarina	Sacarina	Sacarina	Sacarina
		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
COMIDA	A	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
		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
MER.	A	Café leche desnat.	Café leche desnat.	Café leche desnat.	Café leche desnat.	Café leche desnat.	Café leche desnat.
		Sacarina	Sacarina	Sacarina	Sacarina	Sacarina	Sacarina
		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
CENA	A	Sopa de estrellas	Sopa de verduras	Sopa de ave	Espinacas salteadas	Sopa minestrone	Sopa de estrellas
		Tortilla de jamon york	Lenguado cocido	Lomo en su jugo	Pescado vapor	Lomos de cabracho	Merluza a la plancha
		Fruta	Compota de manzana	Yogur nat. descremado	Fruta	Yogur nat. descremado	Yogur nat. descremado

dieta 9 1.500 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.
		Sacarina	Sacarina	Sacarina	Sacarina	Sacarina	Sacarina
		Pan 25 g	Pan 25 g	Pan 25 g	Pan 25 g	Pan 25 g	Pan 25 g
		Confit. diet-fruta	Confit. diet-fruta	Confit. diet-fruta	Confit. diet-fruta	Confit. diet-fruta	Confit. diet-fruta
COMIDA	A	Lentejas	Porrusalda	Crema de legumbres	Patatas en salsa verde	Alubia blanca	Menestra de verduras
		Pollo asado	Salmón	Ternera asada	Albóndigas	Muslo de pollo asado	Pescado en salsa verde
		Fruta	Flan de frutas sin azúcar	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
MER.	A	Café leche desnat.	Café leche desnat.	Café leche desnat.	Café leche desnat.	Café leche desnat.	Café leche desnat.
		Sacarina	Sacarina	Sacarina	Sacarina	Sacarina	Sacarina
		Galletas diabéticas	Galletas diabéticas	Galletas diabéticas	Galletas diabéticas	Galletas diabéticas	Galletas diabéticas
		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
CENA	A	Sopa de estrellas	Sopa de estrellas	Sopa de verduras	Sopa de ave	Espinacas salteadas	Sopa minestrone
		Huevos cocidos c/pisto	Pollo estof. c/champ	Pescado menier	Lomo en su jugo	Pescado al horno c/guar.	Tortilla de patata
		Yogur natural descrem.	Compota de manzana	Yogur natural descrem.	Yogur natural descrem.	Compota de manzana	Yogur natural descrem.
							Flan de frutas sin azúcar

dieta 10 2.000 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.
		Sacarina	Sacarina	Sacarina	Sacarina	Sacarina	Sacarina
		Pan 50 g	Pan 50 g	Pan 50 g	Pan 50 g	Pan 50 g	Pan 50 g
		Confit. diet-fruta	Confit. diet-fruta	Confit. diet-fruta	Confit. diet-fruta	Confit. diet-fruta	Confit. diet-fruta
COMIDA	A	Lentejas	Arroz con verduras	Crema de legumbres	Patatas en salsa verde	Alubia blanca	Menestra de verduras
		Pollo asado c/patat. fr.	Salmón	Ternera asada c/champ.	Albóndigas	Muslo de pollo asado	Pescado en salsa verde
		Fruta	Flan de frutas sin azúcar	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
MER.	A	Café leche desnat.	Café leche desnat.	Café leche desnat.	Café leche desnat.	Café leche desnat.	Café leche desnat.
		Sacarina	Sacarina	Sacarina	Sacarina	Sacarina	Sacarina
		Galletas dietéticas	Galletas dietéticas	Galletas dietéticas	Galletas dietéticas	Galletas dietéticas	Galletas dietéticas
		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
CENA	A	Sopa de estrellas	Sopa de estrellas	Sopa de verduras	Sopa de ave	Espinacas salteadas	Sopa minestrone
		Huevos cocidos c/pisto	Pollo estof c/champis	Pescado menier	Lomo en su jugo	Pescado al horno c/guar.	Tortilla de patata
		Yogur natural	Compota de manzana	Yogur natural	Yogur nat. descremado	Yogur natural	Yogur natural
							Crema de calabacín
							Merluza a la americana
							Flan de frutas sin azúcar

dieta 11 SIN GLUTEN - NO PAN



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

dieta 12 700 Kcal NO PAN



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

dieta 13 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	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas
	Mantequilla, mermelada	Mantequilla, mermelada	Mantequilla, mermelada	Mantequilla, mermelada	Mantequilla, mermelada	Mantequilla, mermelada	Mantequilla, 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
	Yogur natural	Yogur natural	Natillas	Manzana asada	Natillas	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
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	Jamón york	Tortilla francesa	Jamón york	Jamón york
	Compota de manzana	Compota de manzana	Compota de manzana	Yogur natural	Yogur natural	Natillas	Yogur natural

dieta 14 SUPERBLANDA BILIAR



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A Lechedes. descafei.	Lechedes. descafei.	Lechedes. descafei.	Lechedes. descafei.	Lechedes. descafei.	Lechedes. descafei.	Lechedes. descafei.
	azúcar	azúcar	azúcar	azúcar	azúcar	azúcar	azúcar
	Tostadas	Tostadas	Tostadas	Tostadas	Tostadas	Tostadas	Tostadas
COMIDA	A Mermelada	Mermelada	Mermelada	Mermelada	Mermelada	Mermelada	Mermelada
	Sopa de estrellas	Sopa de ave	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
MER.	A Yogur natural descrem.	Yogur natural descrem.	Yogur natural descrem.	Yogur natural descrem.	Yogur natural descrem.	Compota de manzana	Yogur natural descrem.
	Lechedes. descafei.	Lechedes. descafei.	Lechedes. descafei.	Lechedes. descafei.	Lechedes. descafei.	Lechedes. descafei.	Lechedes. descafei.
	azúcar	azúcar	azúcar	azúcar	azúcar	azúcar	azúcar
CENA	A Galletas	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas
	Mermelada	Mermelada	Mermelada	Mermelada	Mermelada	Mermelada	Mermelada
CENA	A Sopa de estrellas	Sopa de estrellas	Sopa de estrellas	Sopa de estrellas	Sopa de estrellas	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

dieta15 POBRE EN PURINAS



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

dieta16 CONTROL COLESTEROL



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





	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
	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 azúcar	Leche Descafeinado azúcar	Leche Descafeinado azúcar	Leche Descafeinado azúcar	Leche Descafeinado azúcar	Leche Descafeinado azúcar	Leche Descafeinado azúcar
	A Sopa de estrellas Pollo asado c/patat. fr. Fruta	Arroz con verduras Estofado de ternera Fruta	Crema de legumbres 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 Lengua en salsa Fruta
	B Puré de legumbres Pescado con verduritas Yogur natural	Porrusalda Salmón Yogur de sabores	Macarrones con tomate Verdel a la donostiarra Fruta	Patatas en salsa verde Pescado al horno Cuajada	Sopa de estrellas A_calamares enceb. Compota de manzana	Ensalada mixta Cordero en menestra Arroz c/leche	Sopa de estrellas Conejo a la cazadora Flan
	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
	C Leche azúcar	Leche azúcar	Leche azúcar	Leche azúcar	Leche azúcar	Leche azúcar	Leche azúcar
MERIENDA	D 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
	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	Crema de calabacín Merluza a la americana Yogur natural
	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	Sopa de estrellas Pavo en salsa Fruta
	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	Crema de calabacín Merluza a la americana Yogur natural
	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	Sopa de estrellas Pavo en salsa Fruta
	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	Crema de calabacín Merluza a la americana Yogur natural
	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	Sopa de estrellas Pavo en salsa Fruta
	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	Crema de calabacín Merluza a la americana Yogur natural
	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	Sopa de estrellas Pavo en salsa Fruta
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	Crema de calabacín Merluza a la americana Yogur natural
	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	Sopa de estrellas Pavo en salsa Fruta

dieta 19

20 g DE PROTEINAS



	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
		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
COMIDA	A	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Panaché de verduras	Ensalada	Crema de alubias	Ensalada mixta
		Lentejas estofadas	Arroz con verduras	Macarrones c/tomate	Paella 2	Macarrones c/tomate 2	Menestra de verduras
		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural	Fruta
MER.	A	Leche descafeinado azúcar	Leche descafeinado azúcar	Leche descafeinado azúcar	Leche descafeinado azúcar	Leche descafeinado azúcar	Leche descafeinado azúcar
		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
CENA	A	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 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	Manzana asada

dieta 20

TÚRMIX ASTRINGENTE



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

dieta²¹ 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 blando carne Compota	Sopa de estrellas Túrmix j. verdes/pollo Compota
MER.	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

dieta²² 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
MER.	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

dieta 23

TÚRMIX HIPOPROTEICO



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

dieta 24

MENÚ PEDIATRÍA



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

dieta 25 RICA EN RESIDUOS



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



	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	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 azúcar	Leche - descafeinado azúcar	Leche - descafeinado azúcar	Leche - descafeinado azúcar	Leche - descafeinado azúcar	Leche - descafeinado azúcar	Leche - descafeinado azúcar
COMIDA	A Lentejas Pescado con verduritas Fruta	Arroz con verduras Estofado de ternera Fruta	Macarrones con tomate Ternera asada c/ champis Manzana asada	Patatas en salsa verde Albondigas Fruta	Alubia blanca A calamares enceb. Compota de manzana	Menestra de verduras Pescado en salsa verde Fruta	Marmitako Lengua en salsa Fruta
	B Panaché de verduras Pollo asado c/ patatas fr. Natillas	Porrusalda Salmon Compota de manzana	Crema de legumbres Verdel a la donostiarrá Fruta	Paella Pescado al horno Cuajada	Crema de alubias Muslo de pollo asado Fruta	Panaché de verduras Cordero en menestra Flan	Judías verdes con patatas Conejo a la cazadora Pera en almibar
	C Sopa de estrellas Tortilla de jamon york Yogur natural	Sopa de estrellas Tortilla de jamon 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	Sopa de estrellas Tortilla francesa Arroz c/ leche	Sopa de estrellas Filete plancha Yogur natural
	D Menestra de verduras Tortilla francesa Flan	Menestra de verduras Tortilla francesa Yogur de sabores	Ensalada mixta Filete plancha Flan	Menestra de verduras Filete plancha Compota de manzana	Ensalada mixta Filete plancha Yogur de sabores	Ensalada mixta Pescado plancha Compota de manzana	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	Crema de verdura Lomo de cerdo c/ patat. f Yogur natural	Crema de verdura Pescado plancha Compota de manzana
	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
	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 Bacalao vizcaína Fruta	Crema de verdura Merluza al horno Fruta	Sopa de verduras Salchichas 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 Huevos cocidos con pisto Manzana asada	Sopa de estrellas Pollo estofado c/ champis Flan	Crema de puerro / patata Pescado menier Flan	Sopa de ave Bacalao ajoarriero Yogur natural	Sopa de pescado Huevos coc. Crem./champ. Flan	Sopa minestrone Lomos de cabracho Yogur de sabores	Crema de calabacín Pavo en salsa Yogur natural
	C Ensalada mixta Tortilla francesa Natillas	Ensalada mixta Tortilla francesa Compota de manzana	Ensalada mixta Tortilla francesa Natillas	Sopa de estrellas Tortilla de espárragos Compota de manzana	Sopa de estrellas Tortilla jamon york Natillas	Menestra de verduras Tortilla francesa Yogur natural	Sopa de estrellas Tortilla francesa Flan
	D Menestra de verduras Pescado plancha Compota de manzana	Menestra de verduras Pescado plancha Yogur de sabores	Puré de patata Pescado plancha Yogur natural	Ensalada mixta Tortilla francesa Manzana asada	Ensalada mixta Tortilla francesa Manzana asada	Puré de patata Merluza rebozada Natillas	Ensalada mixta Merluza rebozada Compota de manzana
	E Crema de verdura Filete plancha Yogur natural	Sopa de estrellas Filete plancha Manzana asada	Crema de verdura Lomo de cerdo c/pat. f Manzana asada	Crema de verdura Merluza rebozada Flan	Puré de patata Merluza rebozada Yogur natural	Sopa de estrellas Filete plancha Compota de manzana	Puré de patata Tortilla de jamon york Manzana asada

dieta27

TÚRMIX BLANDO-SIMILARES



		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	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas
		Mantequilla-mermelada	Mantequilla-mermelada	Mantequilla-mermelada	Mantequilla-mermelada	Mantequilla-mermelada	Mantequilla-mermelada	Mantequilla-mermelada
COMIDA	A	Sopa de estrellas	Sopa de estrellas	Sopa de estrellas	Sopa de estrellas	Sopa de estrellas	Sopa de estrellas	Sopa de estrellas
		Túrmix legumbre/pollo	Túrmix pat/zanah/carne	Túrmix legumbre/pollo	Túrmix blando carne	Túrmix legumbre/pollo	Túrmix blando carne	Túrmix j. verd/pollo
		Batido de frutas	Compota	Compota	Compota	Compota	Compota	Compota
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
CENA	A	Sopa de estrellas	Sopa de estrellas	Sopa de estrellas	Sopa de estrellas	Sopa de estrellas	Sopa de estrellas	Sopa de estrellas
		Túrmix zanahor-pesc.	Túrmix blando pesc.	Túrmix puer/pat/gui/bac.	Túrmix puer/pat/gui/bac.	Túrmix puer/pata/lengd.	Túrmix puer/pata/lengd.	Túrmix verd/pescado
		Yogur natural	Yogur natural	Natillas	Yogur natural	Natillas	Yogur natural	Yogur natural

dieta 29 ASTRINGENTE PEDIATRÍA



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

dieta 30 LÍQUIDA



	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
COMIDA	A Caldo	Caldo	Caldo	Caldo	Caldo	Caldo	Caldo
MER.	A Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche	Café con leche
CENA	A Caldo	Caldo	Caldo	Caldo	Caldo	Caldo	Caldo

dieta³¹ BLANDA Estricta



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

dieta³² POSTOPERATORIO GÁSTRICO



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

dieta 33

ASTRINGENTE SIN DULCES



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A Té	Té	Té	Té	Té	Té	Té
	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
COMIDA	A Sopa de estrellas	Puré de patata	Puré de arroz/zanaho.	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.	Yogur natural descrem.	Yogur natural descrem.	Yogur natural descrem.	Yogur natural descrem.	Yogur natural descrem.	Yogur natural descrem.
MER.	A Té	Té	Té	Té	Té	Té	Té
	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 ave	Sopa de estrellas	Puré de patata	Puré de patata	Sopa de ave	Sopa de estrellas
	Tortilla de jamón york	Tortilla francesa	Pescado vapor	Tortilla francesa	Pescado vapor	Jamón york	Jamón york
	Compota de manzana	Compota de manzana	Compota de manzana	Compota de manzana	Compota de manzana	Compota de manzana	Compota de manzana

dieta 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
COMIDA	A Puré de lentejas	Arroz con verduras	Crema de legumbres	Patatas en salsa verde	Crema de alubias	Menestra de verduras	Judias verdes c/patatas
	Pollo asado c/pata. 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
MER.	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

dieta 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
		Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
		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
		Pollo asado c/patat. fr.	Estofado de ternera	Macarrones con tomate	Albóndigas	Muslo de pollo asado	Filete plancha
		Natillas	Yogur natural	Pera	Manzana	Pera	Compota de manzana
MER.	A	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	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas
CENA	A	Sopa de estrellas	Sopa de verduras	Sopa de estrellas	Sopa de pescado	Sopa minestrone	Sopa de estrellas
		Tortilla de jamón york	Croquetas de jamón	Lomo fresco plancha	Pescado al horno c/guar.	Lomos de cabracho	Pavo en salsa
		Manzana asada	Flan	Yogur natural	Natillas	Yogur natural	Yogur natural

dieta 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
		Tostadas	Tostadas	Tostadas	Tostadas	Tostadas	Tostadas
		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
		Pollo asado desgrasado	Merluza cocida	Pollo cocido	Merluza cocida	Pollo cocido	Merluza cocida
		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
		Tostadas	Tostadas	Tostadas	Tostadas	Tostadas	Tostadas
		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
		Tortilla de jamón york	Tortilla francesa	Tortilla francesa	Tortilla francesa	Jamón york	Jamón york
		Manzana asada	Manzana asada	Compota de manzana	Batido de frutas	Compota de manzana	Compota de manzana

dieta 37 ESPECIAL MANUAL



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

dieta 38 SUPERBLANDA 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
COMIDA	A Sopa de estrellas	Sopa de estrellas	Sopa de estrellas	Sopa de estrellas	Sopa de estrellas	Sopa de estrellas	Sopa de estrellas
	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
MER.	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
CENA	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

dieta³⁹ C.M.I.



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

dieta⁴⁰ TÚRMIX BILIAR



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

die 141

DIETA Nº2 TÚRMIX



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

dieta 42

DIETA ESPESA



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

dieta 43

TÚRMIX SIN LÍQUIDOS



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A	A	A	A	A	A	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
COMIDA	A	A	A	A	A	A	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
MER.	A	A	A	A	A	A	A
	Yogur natural	Yogur natural	Yogur natural	Yogur natural	Yogur natural	Yogur natural	Yogur natural
CENA	A	A	A	A	A	A	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

dieta 44

OVO-LACTO-VEGETARIANA



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A	A	A	A	A	A	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	A	A	A	A	A	A
	Ensalada vegetariana	Porrusalda	Ensalada vegetariana	Patatas en salsa verde	Crema de alubias	Ensalada vegetariana	Judias verdes c/patatas
	Lentejas estofadas	Panaché de verduras 2	Garbanzos c/espínac 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
MER.	A	A	A	A	A	A	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
CENA	A	A	A	A	A	A	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
	Fruta	Compota de manzana	Fruta	Flan	Fruta	Fruta	Fruta

dieta 45

TÚRMIX 2ª AZUL



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

dieta 46

1.200 Kcal PEDIATRÍA



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

dieta 48 1.800 Kcal PEDIATRÍA



dieta 49

2000 Kcal PEDIATRÍA



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

dieta 50

BLANDA GERIÁTRICA



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	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
COMIDA	A 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
MER.	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 Crema de zanahorias	Crema de verdura	Crema de verdura	Crema de guisantes	Sopa de pescado	Sopa de ajo	Crema de calabacín
	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

dieta 51 LÍQUIDA BLANDA



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

dieta 52 SIN RESIDUOS



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

dieta53

POSTGASTRECTOMÍA



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

dieta54

PREPARACIÓN ENEMA OPACO



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



	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 jacobó *est*	Tortilla champiñón *est*	San jacobó *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 homo 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*

dieta 56 1.800 Kcal



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

dieta 57 2.200 Kcal



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

58 dieta 3.000 Kcal



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

59 dieta LÍQUIDA ASTRINGENTE



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

dieta60MODIFAST



	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

dieta61NASOGÁSTRICA



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
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
COMIDA	A Nasogástrico	Nasogástrico	Nasogástrico	Nasogástrico	Nasogástrico	Nasogástrico	Nasogástrico
MER.	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
CENA	A Nasogástrico	Nasogástrico	Nasogástrico	Nasogástrico	Nasogástrico	Nasogástrico	Nasogástrico

62 dieta NORMAL HIPOSÓDICA



	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
	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 Azúcar	Leche - descafeinado Azúcar	Leche - descafeinado Azúcar	Leche - descafeinado Azúcar	Leche - descafeinado Azúcar	Leche - descafeinado Azúcar	Leche - descafeinado Azúcar
	A Lentejas Pollo asado c/ patatas fr. Fruta	Arroz con verduras Estofado de ternera Fruta	Crema de legumbres Ternera asada c/ champ Manzana asada	Paella Albóndigas Fruta	Alubia blanca A_calamares enceb. Fruta	Menestra de verduras Pescado en salsa verde Fruta	Judías verdes con pat. Conejo a la cazadora Fruta
COMIDA	B Panaché de verduras Pescado con verduritas Yogur natural	Porrusalda Salmón Yogur de sabores	Macarrones con tomate Verdel a la donostiarra Fruta	Patatas en salsa verde Pescado al horno Cuajada	Crema de alubias Muslo de pollo asado Compota de manzana	Ensalada mixta Cordero en menestra Arroz c/ leche	Marmitako Lengua en salsa Flan
	A Café con leche Galletas	Café con leche Galletas	Café con leche Galletas	Café con leche Galletas	Café con leche Galletas	Café con leche Galletas	Café con leche 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
MERIENDA	D 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
	A Sopa de estrellas Huevos coc. Con 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 homo 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 estof. c/ champ. Compota de manzana	Crema de puerro / patata Salchich frescas c/ puré Natillas	Sopa de ave Lomo en su jugo Yogur natural	Espinacas salteadas Huevos coc. Cr/ champ. Flan	Sopa de ajo Lomos de cabracho Natillas	Crema de calabacín Merluza a la americana Yogur natural
CENA							

dieta 63

LÍQUIDA BLANDA FRÍA



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A Leche y yogur	Leche y yogur	Leche y yogur	Leche y yogur	Leche y yogur	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	Leche y yogur	Leche y yogur	Leche y yogur	Leche y yogur	Leche y yogur
CENA	A Líquidos muy fríos Yogur natural	Líquidos muy fríos Yogur natural	Líquidos muy fríos Yogur natural	Líquidos muy fríos Yogur natural	Líquidos muy fríos Yogur natural	Líquidos muy fríos Natillas	Líquidos muy fríos Yogur natural

dieta 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	Caldo vegetal	Caldo vegetal	Caldo vegetal	Caldo vegetal	Caldo vegetal
MER.	A Infusión	Infusión	Infusión	Infusión	Infusión	Infusión	Infusión
CENA	A Caldo vegetal	Caldo vegetal	Caldo vegetal	Caldo vegetal	Caldo vegetal	Caldo vegetal	Caldo vegetal

dieta 65

DIETA FRUTA Y VERDURA



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

dieta 66

C. ESTÉRIL MANUAL



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

dieta 67

TÚRMIX DIABÉTICO SIN LÍQUIDOS



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAY.	A	A	A	A	A	A	A
	Yogur desnatado Compota	Yogur desnatado Compota	Yogur desnatado Compota	Yogur desnatado Compota	Yogur desnatado Compota	Yogur desnatado Compota	Yogur desnatado Compota
COMIDA	A	A	A	A	A	A	A
	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
MER.	A	A	A	A	A	A	A
CENA	A	A	A	A	A	A	A
	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

dieta 68

TÚRMIX NASOGÁSTRICO NO PAN



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

63 dieta 69 ASTRINGENTE URGENCIAS



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

dieta70 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	Leche - azúcar	Leche - azúcar	Leche - azúcar	Leche - azúcar	Leche - azúcar	Leche - azúcar
	D Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla	Manzanilla	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 donostiarrá 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
	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
	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
	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

dieta 71

DIETA INTestino CORTO



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

dieta 88

NOTHMAN



	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
		Huevo frito	Huevo frito	Huevo frito	Huevo frito	Huevo frito	Huevo frito
		Tostada	Tostada	Tostada	Tostada	Tostada	Tostada
		Zumo naranja	Zumo naranja	Zumo naranja	Zumo naranja	Zumo naranja	Zumo naranja
		Mantequilla	Mantequilla	Mantequilla	Mantequilla	Mantequilla	Mantequilla
COMIDA	A	Puré de patata	Puré de patata	Puré de patata	Puré de patata	Puré de patata	Puré de patata
		Filete plancha	Filete plancha	Filete plancha	Filete plancha	Filete plancha	Filete plancha
MER.	A	Flan	Flan	Flan	Flan	Flan	Flan
		Tostadas	Tostadas	Tostadas	Tostadas	Tostadas	Tostadas
		Mantequilla	Mantequilla	Mantequilla	Mantequilla	Mantequilla	Mantequilla
CENA	A	Filete plancha	Filete plancha	Filete plancha	Filete plancha	Filete plancha	Filete plancha



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%	-	-



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%	-	-

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 MINISTRONE

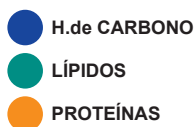
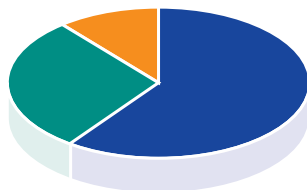
SOPA MINISTRONE



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%	-	-



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, dejándolo cocer todo el conjunto por espacio de 5 minutos.





SOPA DE PASTA

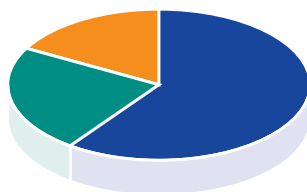
SOPA DE PASTA



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%	-	-

ELABORACIÓN

Una vez elaborado el caldo con los componentes correspondientes, se cuele 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

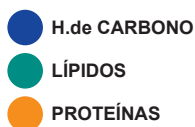
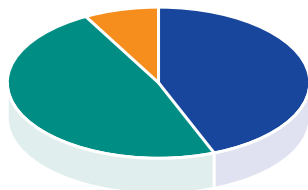


COMPONENTES	BRUTO g	NETO g	FORMA PORCIÓN
Berza	40	35	Brunoise
Zanahoria	30	30	Brunoise
Patata	20	20	Brunoise
Tomate	10	10	Brunoise
Judías verdes	20	30	Brunoise
Aceite	5	5	Oliva

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%	-	-

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



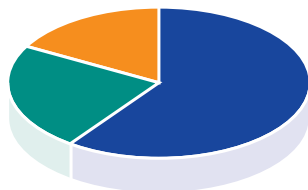
COMPONENTES	BRUTO g	NETO g	FORMA PORCIÓN
Pasta	25	25	Estrellitas
Gallina	30	10	Picadito
Caldo concentrado	-	-	-

VALOR NUTRITIVO: 127 CALORÍAS

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

ELABORACIÓN

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



- H. de CARBONO
- LÍPIDOS
- PROTEÍNAS





PURÉ DE Alubias

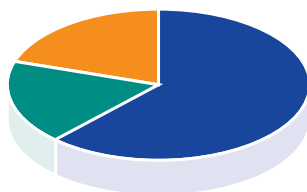
PURÉ DE ALUBIAS



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	Oliva

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



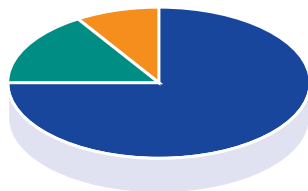
COMPONENTES	BRUTO g	NETO g	FORMA PORCIÓN
Calabacín	180	180	Triturado
Patata	60	60	Triturado
Puerro	5	5	Triturado
Cebolla	5	5	Triturado
Leche	50	50	Entera
Aceite	5	5	Oliva

VALOR NUTRITIVO: 318 CALORÍAS

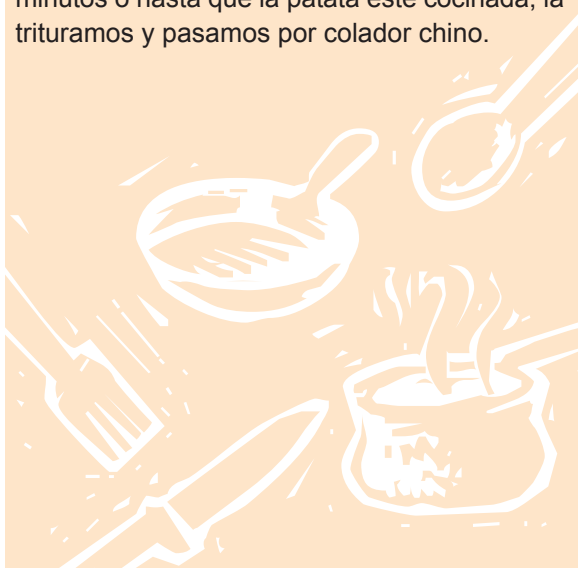
H. de CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS	F. VEGETAL	COLESTEROL
59,8 g	5,8 g	6,7 g	3,6 g	-
75%	16%	9%	-	-

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.



- H.de CARBONO
- LÍPIDOS
- PROTEÍNAS





CREMA DE LENTEJAS

CREMA DE LENTEJAS



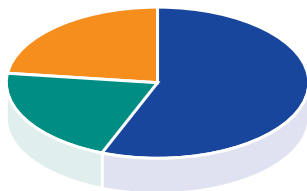
COMPONENTES	BRUTO g	NETO g	FORMA PORCIÓN
Lentejas	70	60	Pardina
Zanahoria	25	10	Brunoise M.
Patata	25	10	Cuadrado P.
Cebolla	25	5	Brunoise P.
Aceite	10	5	Oliva

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%	-	-

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



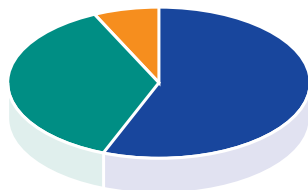
COMPONENTES	BRUTO g	NETO g	FORMA PORCIÓN
Zanahoria	130	80	Triturado
Puerro	35	10	Triturado
Cebolla	25	10	Triturado
Patata	50	50	Triturado
Aceite	10	5	Diluido

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%	-	-

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

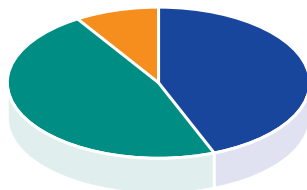
CREMA DE VERDURA



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 GARBANZOS

CREMA DE GARBANZOS



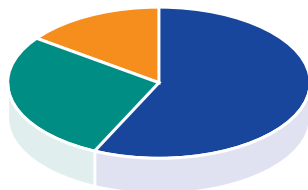
COMPONENTES	BRUTO g	NETO g	FORMA PORCIÓN
Garbanzos	70	55	Triturado
Cebolla	5	5	Triturado
Puerro	-	7	Triturado
Zanahoria	-	20	Triturado
Aceite	5	5	Oliva

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%	-	-

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

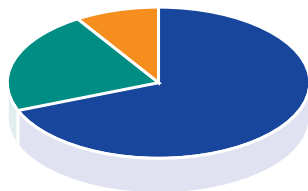
CREMA DE PUERRO PATATA



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	COLESTEROL
39,5 g	5,7 g	4,8 g	3,8 g	-
69%	22%	9%	-	-

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



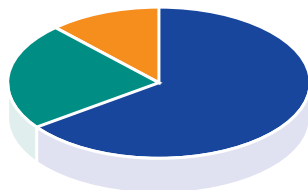
COMPONENTES	BRUTO g	NETO g	FORMA PORCIÓN
Guisantes	70	70	Triturado
Zanahoria	20	17	Triturado
Puerro	12	10	Triturado
Aceite	5	5	Triturado
Puré de patata	30	30	Triturado

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%	-	-

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

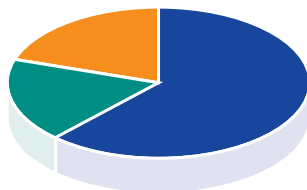
ALUBIA BLANCA



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



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

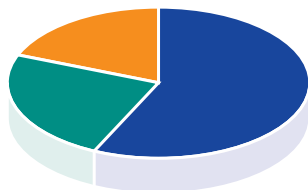
GARBANZOS CON ESPINACAS



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	COLESTEROL
45,9 g	8,8 g	14,9 g	4,2 g	-
57%	24%	19%	-	-

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

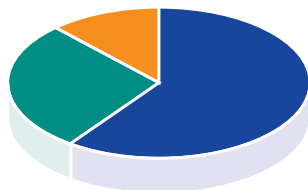
JUDÍAS VERDES CON PATATAS



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%	-	-

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

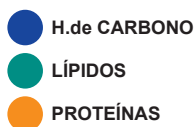
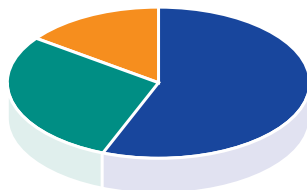
PANACHE DE VERDURAS



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

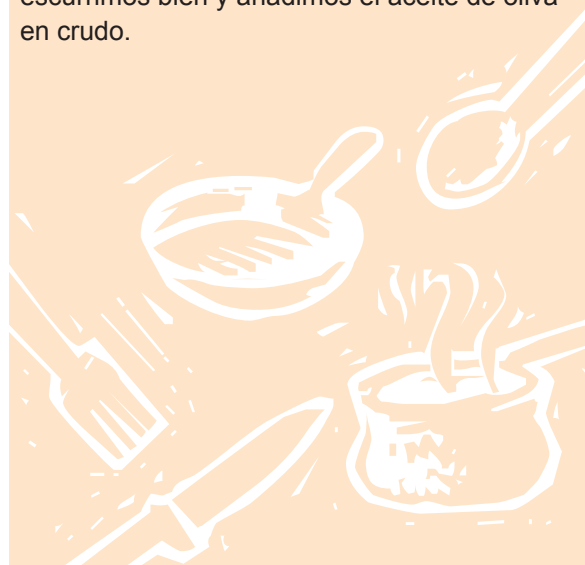
VALOR NUTRITIVO: 181 CALORÍAS

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



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%	-	-



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



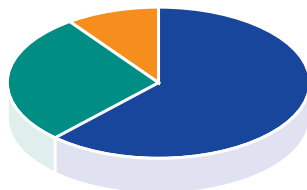
COMPONENTES	BRUTO g	NETO g	FORMA PORCIÓN
Puerro	140	110	Trozo
Patata	90	90	Cuadrado g,
Zanahoria	80	35	Cuadrado p,
Aceite	5	5	Oliva
Ajo	1	1	Laminas

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%	-	-

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	10,3 g	20,1 g	0 g	17,8 mg
22%	53%	25%	-	-

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.



- H.de CARBONO
- LÍPIDOS
- PROTEÍNAS





PATATAS EN SALSA VERDE

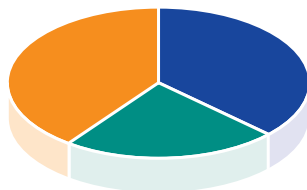
PATATAS EN SALSA VERDE



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



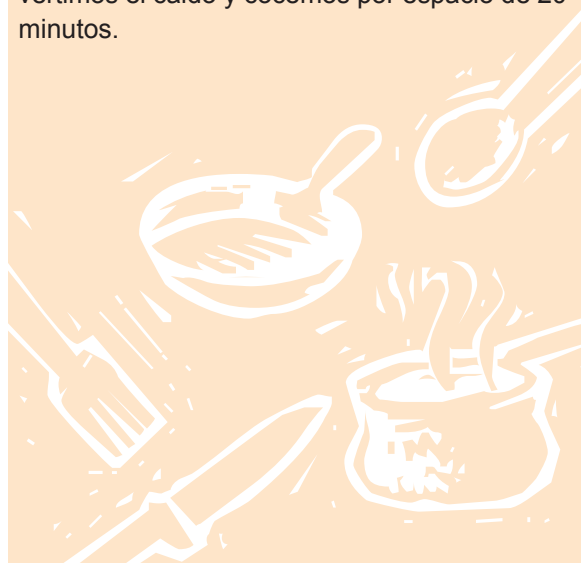
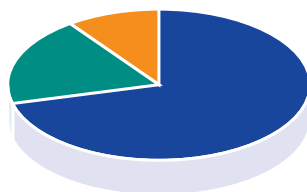
COMPONENTES	BRUTO g	NETO g	FORMA PORCIÓN
Arroz	50	50	Blanco
Champiñones	30	30	Enteros
Zanahoria	50	50	Brunoise
Judías verdes	75	75	Redonda
Calabacín	70	70	Congelados
Aceite	5	5	Oliva

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%	-	-

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

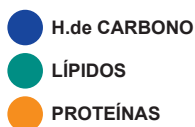
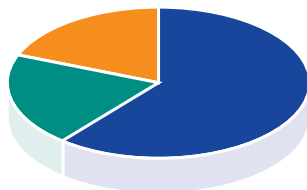
PAELLA MARINERA



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

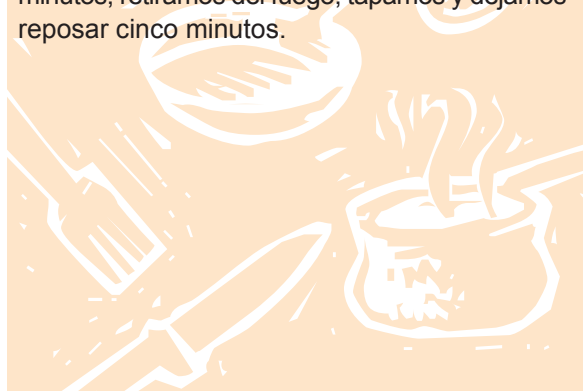
VALOR NUTRITIVO: 299 CALORÍAS

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%	-	-



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



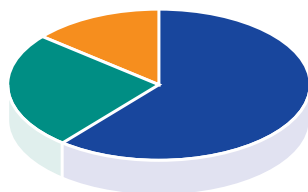
COMPONENTES	BRUTO g	NETO g	FORMA PORCIÓN
Macarrones	75	50	Macarrón fino
Tomate	100	80	Triturado
Cebolla	35	20	Triturado
Jamón York	10	10	Tacos
Aceite	5	5	Oliva

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%	-	-

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 las salsa por encima de la pasta, añadimos el jamón york salteado y espolvoreamos con queso rallado.





ENSALADA DE PASTA

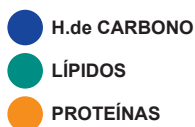
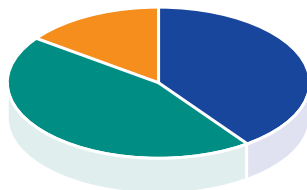
ENSALADA DE PASTA



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%	-	-



ELABORACIÓN

Cortar los componentes de la ensalada de la siguiente forma:

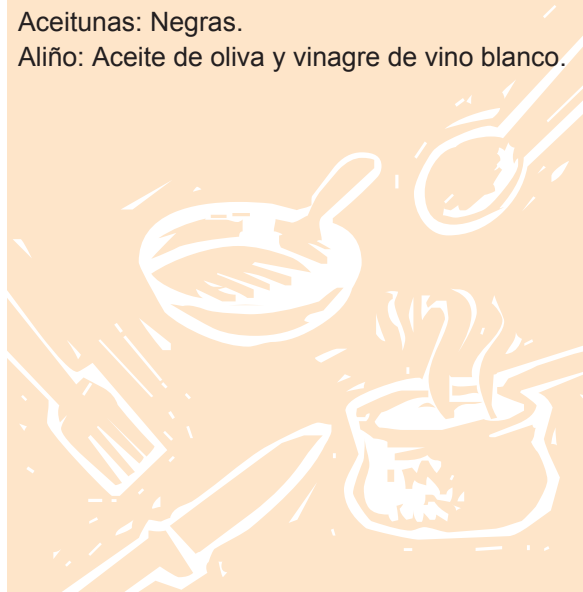
Lechuga: Trozos.

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	23,3 g	17,3 g	3 g	554 mg
30%	53%	17%	-	-

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.



- H.de CARBONO
- LÍPIDOS
- PROTEÍNAS





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

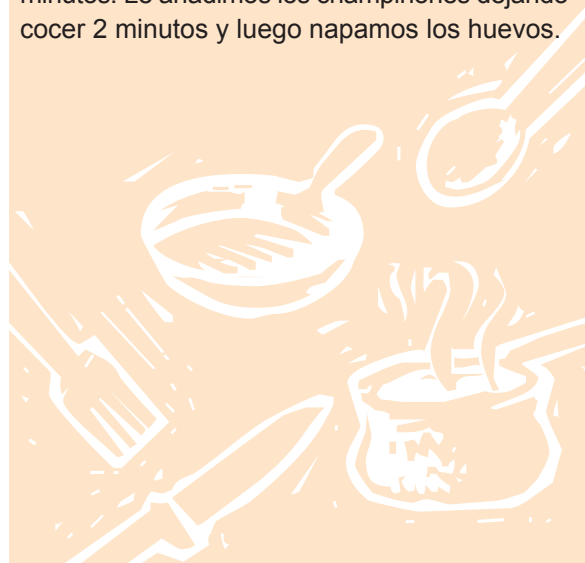
H. de CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS	F. VEGETAL	COLESTEROL
6,8 g	17,1 g	16,2 g	0,6 g	554,5 mg
11%	63%	26%	-	-

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.



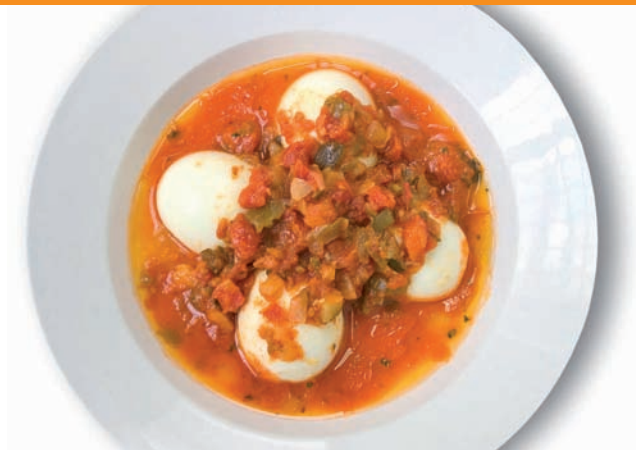
- H.de CARBONO
- LÍPIDOS
- PROTEÍNAS





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

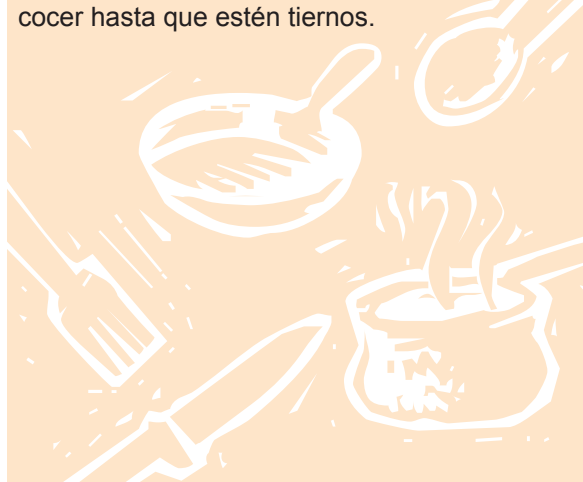
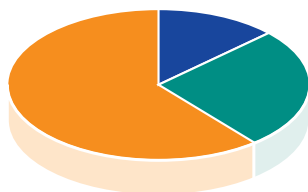


COMPONENTES	BRUTO g	NETO g	FORMA PORCIÓN
Calamares	220	220	Trozo
Cebolla	35	30	Triturado
Puerro	35	30	Triturado
Tomate	20	20	Triturado
Zanahoria	12	10	Triturado
Aceite	4	4	Oliva

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

ELABORACIÓN

Pochar la cebolla hasta que tome color oscuro, es conveniente regarla 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



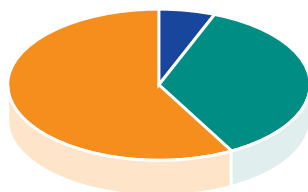
COMPONENTES	BRUTO g	NETO g	FORMA PORCIÓN
Merluza	180	180	Filetes
Judías verdes	15	15	Plana
Berenjena	15	15	Brunoise g
Calabacín	20	20	Brunoise g
Aceite	5	5	Oliva

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%	-	-

ELABORACIÓN

Colocamos el pescado en bandejas gastronómicas 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 añadimos las verduras y salteamos.





MERLUZA EN SALSA VERDE

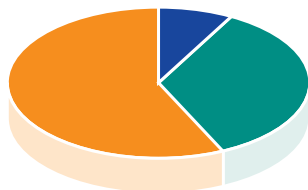
MERLUZA EN SALSA VERDE



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%	-	-



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

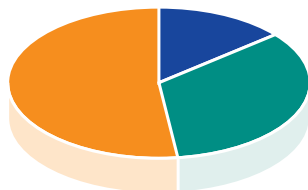
MERLUZA A LA AMERICANA



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 180° 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	COLESTEROL
1,4 g	13,6 g	30,9 g	0,01 g	90 mg
3%	48%	49%	-	-

ELABORACIÓN

Colocamos las rodajas de merluza en bandejas gastronómicas 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.



- H. de CARBONO
- LÍPIDOS
- PROTEÍNAS



MERLUZA REBOZADA

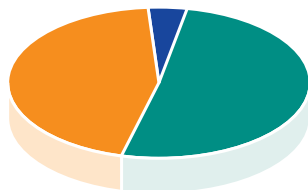
MERLUZA REBOZADA



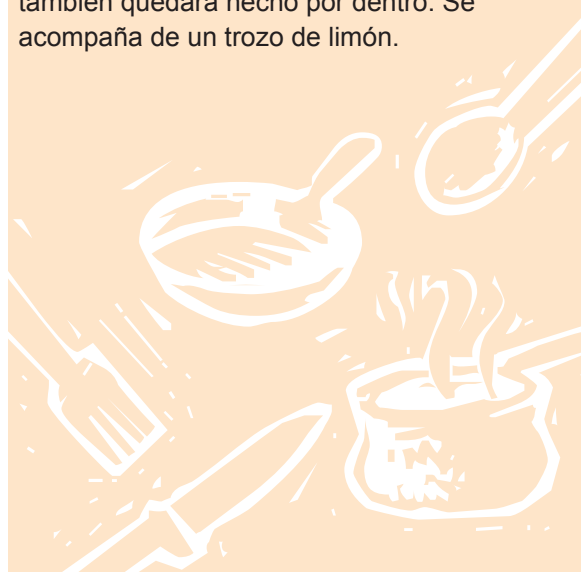
COMPONENTES	BRUTO g	NETO g	FORMA PORCIÓN	
Merluza	180	150	Lomos	
Huevo	10	10	Batido	
Aceite	10	10	Girasol	
Harina	5	5	Fina	
VALOR NUTRITIVO: 270 CALORÍAS				
H. de CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS	F. VEGETAL	COLESTEROL
3,6 g	14,3 g	27,3 g	0,5 g	125,4 mg
6%	51%	43%	-	-

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.



- H.de CARBONO
- LÍPIDOS
- PROTEÍNAS



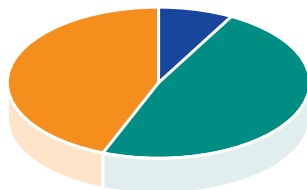


PESCADO AL VAPOR

PESCADO AL VAPOR



COMPONENTES	BRUTO g	NETO g	FORMA PORCIÓN	
Merluza	100	80	Medallon	
Huevo	35	7	Laminas	
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 gastronómicas 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 150°.





KABRATXO CON VERDURAS

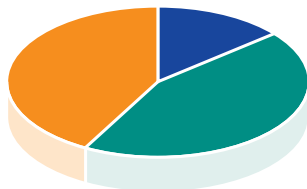
KABRATXO CON VERDURAS



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%	-	-

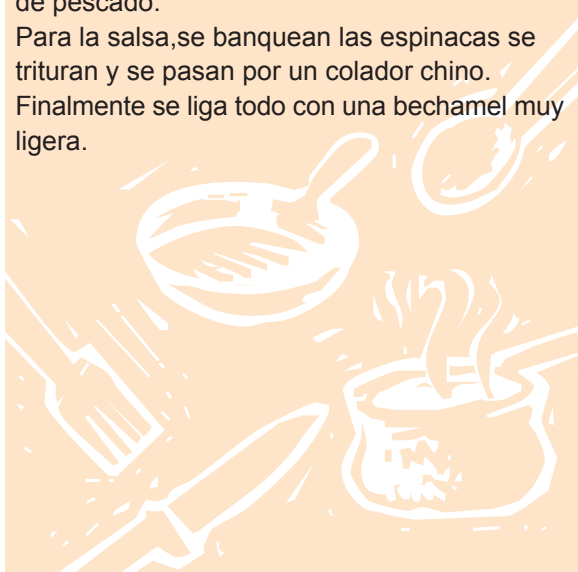


- H.de CARBONO
- LÍPIDOS
- PROTEÍNAS

ELABORACIÓN

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

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





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

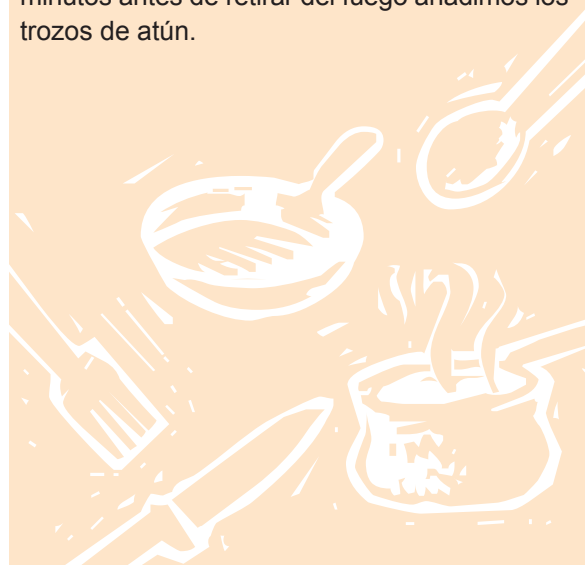
H. de CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS	F. VEGETAL	COLESTEROL
20,8 g	15,6 g	24 g	2,4 g	44 mg
26%	44%	30%	-	-



- 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

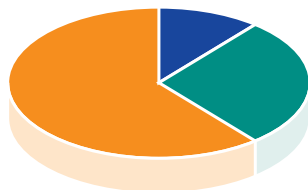
BACALAO VIZCAÍNA



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

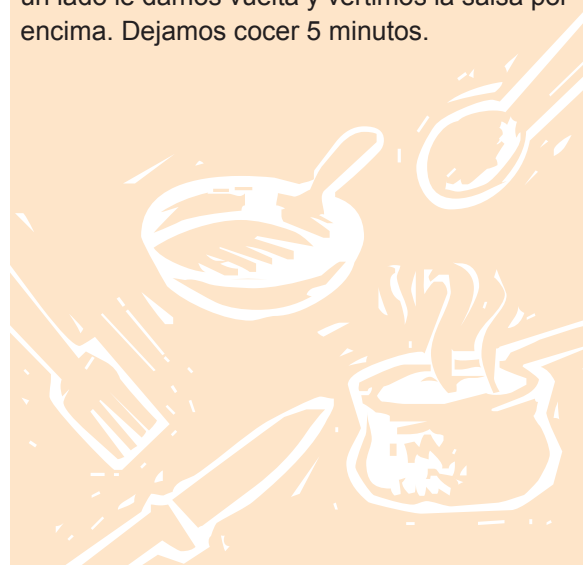
H. de CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS	F. VEGETAL	COLESTEROL
6 g	6,6 g	32,5 g	0,2 g	90 mg
11%	28%	61%	-	-



- H.de CARBONO
- LÍPIDOS
- PROTEÍNAS

ELABORACIÓN

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





BACALAO AJOARIERO

BACALAO AJOARRIERO



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

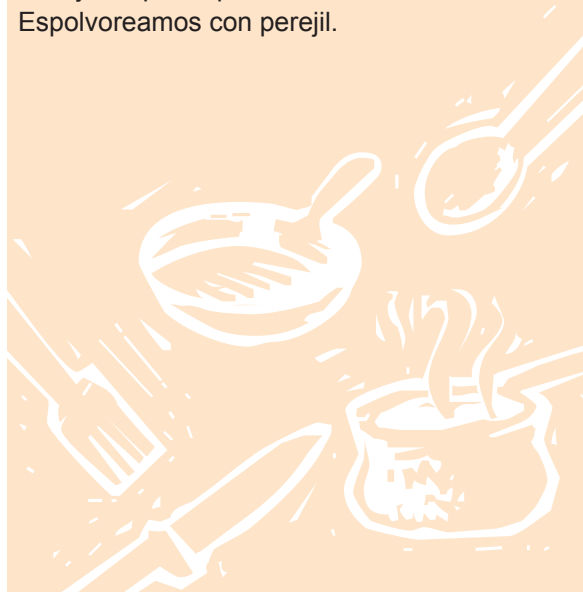
H. de CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS	F. VEGETAL	COLESTEROL
12,4 g	5,7 g	12,2 g	1,1 g	30 mg
33%	46%	21%	-	-



- 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

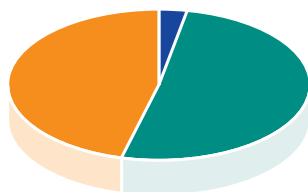


COMPONENTES	BRUTO g	NETO g	FORMA PORCIÓN	
Trucha	200	150	Eviscerada	
Jamón serrano	15	15	Loncha	
Harina	3	3	Fina	
Aceite	5	5	Oliva	
VALOR NUTRITIVO: 261 CALORÍAS				
H. de CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS	F. VEGETAL	COLESTEROL
2,3 g	14,8 g	29,8 g	0,1 g	94,8 mg
3%	51%	46%	-	-

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 180°

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.

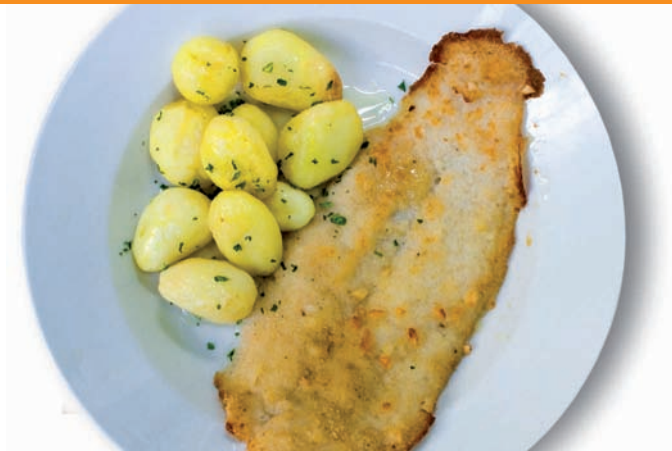
Ponemos a pochar parte de la cebolla, la zanahoria y el puerro. Cuando estén tiernas añadimos la harina, la rehogamos y vertimos caldo de pescado hecho con las espinas del salmón. Dejamos cocer 10 minutos. Trituramos y pasamos por colador chino. Llevamos a ebullición de nuevo y le añadimos el zumo de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



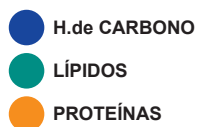
COMPONENTES	BRUTO g	NETO g	FORMA PORCIÓN
Lenguado	170	170	Filete
Almendra	7	7	Picada
Pan rallado	8	8	Rallado
Perejil	1	1	Picado
Aceite	5	5	Oliva

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%	-	-

ELABORACIÓN

Pasar los filetes de lenguado por pan rallado y almendra picada. Colocar en bandejas gastronómicas 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

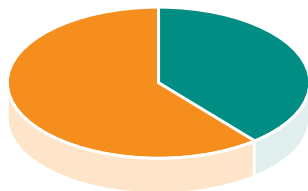
GALLO AL HORNO



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	COLESTEROL
0,3 g	9 g	32,1 g	0 g	100 mg
0%	39%	61%	-	-

ELABORACIÓN

Untamos los trozos de gallo con aceite de oliva y lo ponemos a horno fuerte (180°) 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.



- H.de CARBONO
- LÍPIDOS
- PROTEÍNAS



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%	-	-

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%	-	-

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%	-	-

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.



- H.de CARBONO
- LÍPIDOS
- PROTEÍNAS



TERNERA A LA JARDINERA

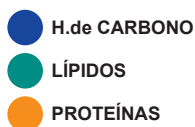
TERNERA A LA JARDINERA



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%	-	-



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

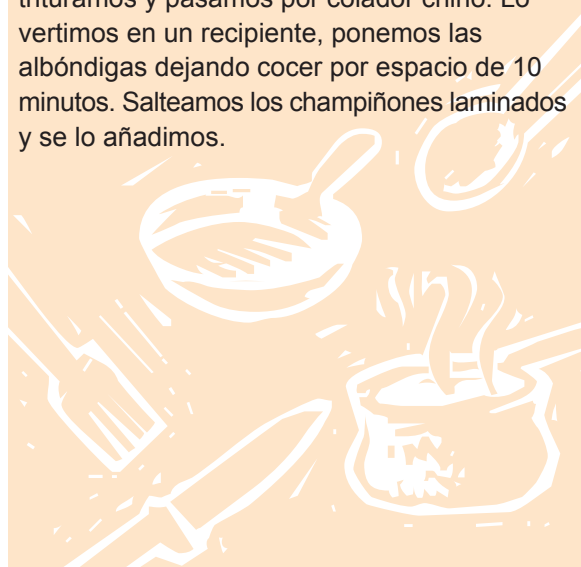
H. de CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS	F. VEGETAL	COLESTEROL
2,8 g	27,5 g	25,3 g	9 g	116,8 mg
3%	69%	28%	-	-



- 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%	-	-



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

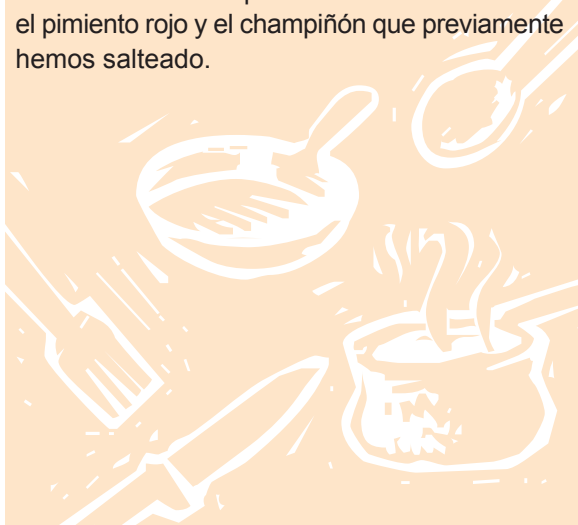
H. de CARBONO	LÍPIDOS	PROTEÍNAS	F. VEGETAL	COLESTEROL
2,2 g	19,5 g	40,6 g	1,1 g	117 mg
3%	50%	47%	-	-



- 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

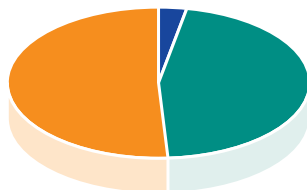
LOMO DE CERDO EN SU JUGO



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%	-	-



ELABORACIÓN

Ponemos el Lomo a asar en entero a 180° 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

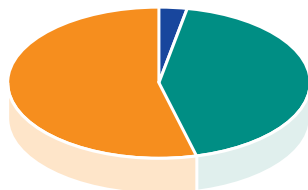
POLLO ESTOFADO CON CHAMPIÑONES



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%	-	-

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. Después añadimos los champiñones previamente salteados.



- H.de CARBONO
- LÍPIDOS
- PROTEÍNAS





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	44 g	56 g	0 g	156,6 mg
13%	50%	37%	-	-

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.



- H. de CARBONO
- LÍPIDOS
- PROTEÍNAS





POLLO ASADO CON CHIPS

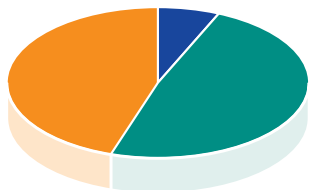
POLLO ASADO CON CHIPS



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
- LÍPIDOS
- PROTEÍNAS

ELABORACIÓN

Asamos los muslos de pollo, desgrasamos y recuperamos los jugos. Cortamos las patatas y boniatos en rodajas muy finas y freímos, sirviendo 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%	-	-

ELABORACIÓN

Meter al horno la pechuga de pavo a 150° 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.

