

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1							
Comida	Tortilla con ensalada y embutido Fruta	Paella marinera Fruta	Churrasco con patatas y ensalada Postre lácteo	Macarrones boloñesa Macedonia	Garbanzos con mejillones y setas Pescado del día Yogur	Estofado de pavo Postre casero	Albóndigas con arroz Fruta
Cena	Empanada de hojaldre Batido	Pizza Yogur	Pescado a la gallega Fruta	Pollo a la plancha con verduras Fruta	Croquetas con ensalada Batido	Pescado al horno Yogur	Varitas de merluza con verdura Fruta
SEMANA 2							
Comida	Huevos a la cazuela con tomate guisantes y arroz Yogur	Ternera guisada con verduras y patatas Fruta	Guisantes con jamón Pasta al huevo con champiñones Yogur	Milanesa de pollo con ensalada y verduras a la plancha Postre casero	Bacalao en salsa de vieiras Natillas	Lasaña de carne Yogur	Pescado del día Fruta
Cena	Nuggets con ensalada Fruta	Pescado rebozado con verduras Queso fresco	Sándwich Batido	Tortilla francesa con verduras Fruta	Hamburguesa Fruta	Ensaladilla rusa Fruta	Sándwich variado Yogur
SEMANA 3							
Comida	Tortilla con judías, atún y mahonesa Fruta	Zorza con patatas y verduras Helado	Pescado rebozado con ensalada de pasta Flan	Pollo a la mostaza con patatas y verduras Fruta	Lasaña de atún y espinacas Yogur	Jamón asado con patatas Fruta	Fideuá marinera Helado
Cena	Guiso de pavo Yogur	San Jacobo con ensalada Fruta	Croquetas con verduras Fruta	Revuelto de ajetes con jamón Batido	Pescado a la plancha con patata Fruta	Sándwich Yogur	Pavo con ensalada de pasta Fruta
SEMANA 4							
Comida	Huevos, patatas, menestra y salchichas Fruta	Espaguetis carbonara Macedonia	Milanesa de pollo con patatas asadas y judías al vapor Natillas	Paella de carne Fruta	Bacalao con mouselina de ajo y patatas asadas Bizcocho	Pasta con verduras y pesto Flan	Marmitako Yogur
Cena	Albóndigas con arroz Fruta	Pavo guisado Batido	Tortilla francesa con ensalada Yogur	Pizza Fruta	Sándwich mixto Yogur	Croquetas con ensalada completa Fruta	Ensaladilla Fruta
SEMANA 5							
Comida	Huevos rellenos con brécol y patata vapor Yogur	Lomo adobado a la plancha con arroz tres delicias Fruta	Hamburguesa completa Arroz con leche	Ensalada de pasta con pollo en salsa Fruta	Pescado a la romana con ensaladilla rusa Yogur	Churrasco completo Fruta	Pasta carbonara Yogur
Cena	Pollo a la plancha con verdura Fruta	Varitas con ensalada Yogur	Pescado Fruta	Croquetas con ensalada Batido	Tortilla francesa con verdura Fruta	Pavo con ensalada Yogur	Sándwich Fruta

TXTB

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1							
Comida	Huevo con verduras y patata Fruta	Arroz con pescado y verduras Fruta	Lomo de cerdo con patata y calabacín Postre lácteo	Macarrones boloñesa Fruta	Garbanzos con mejillones y setas Pescado del día con verduras y patatas Yogur	Pavo, arroz, zanahoria y judías Yogur	Ternera con arroz y verduras Fruta
Cena	Lomo, arroz y calabacín Batido	Pollo con judías y patata Yogur	Pescado con patata, guisante y cebolla Fruta	Pollo con verduras y arroz Fruta	Ternera, patata y zanahoria Batido	Pescado, calabacín y patata Yogur	Pescado con verdura y patata Fruta
SEMANA 2							
Comida	Huevos con tomate, guisantes y arroz Fruta	Ternera, patatas, puerro y cebolla Fruta	Guisantes con jamón Pasta al huevo con champiñones Yogur	Pollo con verduras y arroz Postre casero	Bacalao, verduras, patata Natillas	Lomo de cerdo, tomate, cebolla, pasta Macedonia	Pescado, verduras, patata Fruta
Cena	Pollo, patata y zanahoria Fruta	Pescado, verduras, arroz Yogur	Lomo con patatas y verduras Batido	Huevo, verduras, garbanzos Fruta	Ternera, pasta, verdura Fruta	Patata, verduras, huevo Yogur	Pollo con arroz y verduras Yogur
SEMANA 3							
Comida	Huevo con judías y atún Fruta	Zorza, patatas y verduras Helado	Pescado, pasta, verduras Flan	Pollo, patatas y verduras Fruta	Pasta con atún y espinacas Yogur	Jamón con patatas, zanahorias y guisantes Fruta	Pasta, verdura y pescado Fruta
Cena	Pavo, verdura, arroz Yogur	Pollo, verduras, pasta Fruta	Lomo de cerdo, patata, verduras Fruta	Huevo, garbanzos, verduras Batido	Pescado con patata y verdura Fruta	Pavo, calabacín y patata Yogur	Arroz, verdura y pavo Fruta
SEMANA 4							
Comida	Huevos cocidos, patatas cocidas, menestra y lomo de cerdo Fruta	Pasta con verduritas y pollo Macedonia	Patata, pollo y judías Natillas	Arroz con pollo y verduras Fruta	Patata, bacalao y verdura Yogur	Pasta con verduras y pesto Flan	Marmitako Yogur
Cena	Ternera con guisantes, zanahorias y arroz Fruta	Pavo, patata y verduras Batido	Huevo, patata y verduras Yogur	Pavo, verduras y patata Fruta	Lomo de cerdo, arroz y verduras Yogur	Pechuga de pollo con verduras y patata Fruta	Patata, verduras y huevo Fruta
SEMANA 5							
Comida	Patata, huevo, brécol Fruta	Lomo, arroz, verduritas Yogur	Lomo de cerdo, arroz y verdura Arroz con leche	Pasta, pollo y verduritas Fruta	Pescado, patata, verdura Yogur	Lomo de cerdo con patata y verdura Yogur	Pasta con verduras y pollo Fruta
Cena	Pollo con verdura y arroz Fruta	Pescado, patata y verdura Yogur	Pescado, patata y calabacín Fruta	Judías, jamón y patatas Batido	Huevo, verdura, arroz Fruta	Pavo con verdura y arroz Yogur	Patata, huevo, verdura Fruta

Ana González Morán

Técnico en dietética y nutrición

D.N.I / 71763287 K



Hipocalórico bajo en colesterol

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1							
Comida	Tortilla francesa con ensalada Fruta	Arroz con pollo y verduras Fruta	Lomo de cerdo magro a la plancha con ensalada Yogur desnatado	Macarrones salteados con verduritas Macedonia	Garbanzos con mejillones y setas Pescado del día a la plancha Yogur desnatado	Estofado de pavo Fruta	Filete de ternera sin grasa a la plancha con arroz Fruta
Cena	Lomo magro a la plancha con arroz Yogur desnatado	Pechuga de pavo a la plancha con patata al vapor Yogur desnatado	Pescado a la plancha con verduras Fruta	Pollo a la plancha con verduras Fruta	Tortilla francesa con ensalada Yogur desnatado	Pescado a la plancha con patata al vapor Yogur desnatado	Pescado a la plancha con verdura Fruta
SEMANA 2							
Comida	Tortilla francesa con guisantes y arroz Fruta	Ternera guisada sin salsa con verduras y patatas Fruta	Guisantes con jamón Pasta al huevo con champiñones Yogur desnatado	Pollo a la plancha con ensalada y verduras a la plancha Yogur desnatado	Bacalao a la plancha con verduras al vapor Yogur desnatado	Pasta salteada con verduras Macedonia	Pescado del día Fruta
Cena	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Fruta	Pescado a la plancha con verduras Queso fresco	Sándwich vegetal Yogur desnatado	Tortilla francesa con verduras Fruta	Filete de ternera sin grasa con patata al vapor Fruta	Ensaladilla rusa sin mayonesa Yogur desnatado	Sándwich vegetal Yogur desnatado
SEMANA 3							
Comida	Tortilla francesa con judías y atún Fruta	Lomo de cerdo magro a la plancha con arroz Helado 0%	Pescado a la plancha con ensalada de pasta Yogur desnatado	Pollo a la plancha con patatas cocidas y verduras Fruta	Pasta con atún y espinacas Yogur desnatado	Jamón a la plancha con patatas al vapor Fruta	Fideuá marinera Fruta
Cena	Pechuga de pavo a la plancha con verdura Yogur desnatado	Pasta salteada con verduritas y ensalada Fruta	Lomo de cerdo a la plancha con verduras y patata Fruta	Revuelto de ajetes con jamón Yogur desnatado	Pescado a la plancha con patata cocida Fruta	Sándwich vegetal Yogur desnatado	Pavo con ensalada de pasta Fruta
SEMANA 4							
Comida	Huevos cocidos, patatas cocidas y menestra Fruta	Espaguetis salteados con verduritas Macedonia	Pollo a la plancha con patatas y judías al vapor Yogur desnatado	Arroz con pollo y verduras Fruta	Bacalao a la plancha con patatas cocidas Yogur desnatado	Pasta con verduras y pesto Yogur desnatado	Marmitako Yogur desnatado
Cena	Filete de ternera sin grasa a la plancha con verduras Fruta	Pavo guisado sin salsa con arroz en blanco Yogur desnatado	Tortilla francesa con ensalada Yogur desnatado	Pechuga de pavo con patata al vapor Fruta	Sándwich vegetal Fruta	Pechuga de pollo con ensalada completa Fruta	Ensaladilla sin mayonesa Fruta
SEMANA 5							
Comida	Huevos cocidos con brécol y patata al vapor Fruta	Lomo adobado a la plancha con arroz tres delicias Yogur desnatado	Hamburguesa a la plancha con patata cocida Yogur desnatado	Ensalada de pasta con pollo a la plancha Fruta	Pescado a la plancha con ensaladilla rusa sin mayonesa Yogur desnatado	Lomo magro a la plancha con patata cocida Yogur desnatado	Pasta salteada con verduras Fruta
Cena	Pollo a la plancha con verdura Fruta	Pescado a la plancha con ensalada Fruta	Pescado Fruta	Judías con jamón Yogur desnatado	Tortilla francesa con verdura Fruta	Pavo con ensalada Fruta	Sándwich vegetal Yogur desnatado

SIN LACTOSA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1							
Comida	Tortilla con ensalada y embutido Fruta	Paella marinera Fruta	Churrasco con patatas y ensalada Yogur de soja	Macarrones boloñesa Macedonia	Garbanzos con mejillones y setas Pescado del día Yogur de soja	Estofado de pavo Postre casero	Albóndigas con arroz Fruta
Cena	Lomo a la plancha con arroz con tomate Yogur de soja	Pan Pizza de jamón Yogur de soja	Pescado a la gallega Fruta	Pollo a la plancha con verduras Fruta	Tortilla francesa con ensalada Yogur de soja	Pescado al horno Yogur de soja	Pescado a la plancha con verdura Fruta
SEMANA 2							
Comida	Huevos a la cazuela con tomate guisantes y arroz Fruta	Ternera guisada con verduras y patatas Fruta	Guisantes con jamón Pasta al huevo con champiñones Yogur de soja	Milanesa de pollo con ensalada y verduras a la plancha Postre casero	Bacalao en salsa de vieiras Yogur de soja	Pasta con carne Macedonia	Pescado del día Fruta
Cena	Milanesa de pollo con ensalada Fruta	Pescado rebozado con verduras Yogur de soja	Sándwich sin queso Yogur de soja	Tortilla francesa con verduras Fruta	Hamburguesa sin queso Fruta	Ensaladilla rusa Yogur de soja	Sándwich variado sin queso Yogur de soja
SEMANA 3							
Comida	Tortilla con judías, atún y mahonesa Fruta	Zorza con patatas y verduras Yogur de soja	Pescado rebozado con ensalada de pasta sin queso Yogur de soja	Pollo a la mostaza con patatas y verduras Fruta	Pasta con atún y espinacas Yogur de soja	Jamón asado con patatas Fruta	Fideuá marinera Fruta
Cena	Guiso de pavo Yogur de soja	Milanesa de ternera con patatas y ensalada Fruta	Lomo de cerdo a la plancha con verduras y patatas Fruta	Revuelto de ajetes con jamón Yogur de soja	Pescado a la plancha con patata Fruta	Sándwich sin queso Yogur de soja	Pavo con ensalada de pasta sin queso Fruta
SEMANA 4							
Comida	Huevos, patatas, menestra y salchichas Fruta	Espaguetis con tomate y atún Macedonia	Milanesa de pollo con patatas asadas y judías al vapor Yogur de soja	Paella de carne Fruta	Bacalao con mousseline de ajo y patatas asadas Yogur de soja	Pasta con verduras y pesto Flan	Marmitako Yogur de soja
Cena	Albóndigas con arroz Fruta	Pavo guisado Yogur de soja	Tortilla francesa con ensalada Yogur de soja	Pan pizza de jamón Fruta	Sándwich sin queso Fruta	Milanesa de pollo con ensalada completa Fruta	Ensaladilla Fruta
SEMANA 5							
Comida	Huevos rellenos con brécol y patata al vapor Fruta	Lomo adobado a la plancha con arroz tres delicias Yogur de soja	Hamburguesa completa sin queso Yogur de soja	Ensalada de pasta sin queso con pollo en salsa Fruta	Pescado a la romana con ensaladilla rusa Yogur de soja	Churrasco completo Yogur de soja	Pasta salteada con verduras y pollo Fruta
Cena	Pollo a la plancha con verdura Fruta	Pescado a la plancha con ensalada Fruta	Pescado Fruta	Judías con jamón y ensalada Yogur de soja	Tortilla francesa con verdura Fruta	Pavo con ensalada Fruta	Sándwich sin queso Yogur de soja

Ana González Morán

Técnico en dietética y nutrición

D.N.I 71763287 K



Protección gástrica

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1							
Comida	Tortilla francesa con arroz Fruta	Arroz con pollo Fruta	Lomo de cerdo magro a la plancha con patata Yogur	Macarrones salteados con verduras Macedonia	Crema de verdura Pescado del día a la plancha Yogur	Estofado de pavo Fruta	Filete de ternera sin grasa a la plancha con arroz Fruta
Cena	Lomo magro a la plancha con arroz y salsa de tomate Yogur	Pechuga de pavo a la plancha con patata al vapor Yogur	Pescado a la plancha con verduras Fruta	Pollo a la plancha con verduras Fruta	Tortilla francesa con arroz Yogur	Pescado a la plancha con patata al vapor Yogur	Pescado a la plancha con verdura Fruta
SEMANA 2							
Comida	Tortilla francesa con arroz Fruta	Ternera cocida con verduras y patatas Fruta	Guisantes con jamón Pasta al huevo con champiñones Yogur desnatado	Pollo a la plancha con verduras a la plancha Yogur	Bacalao a la plancha con verduras al vapor Yogur	Pasta salteada con verduras Macedonia	Pescado del día Fruta
Cena	Pechuga de pollo a la plancha con patata Fruta	Pescado a la plancha con verduras Queso fresco	Sándwich Yogur	Tortilla francesa con arroz Fruta	Filete de ternera sin grasa con patata al vapor Fruta	Ensaladilla rusa sin mayonesa Yogur	Sándwich variado Yogur
SEMANA 3							
Comida	Tortilla francesa con calabacín y atún Fruta	Lomo de cerdo magro a la plancha con arroz Helado	Pescado a la plancha con ensalada de pasta Yogur	Pollo a la plancha con patatas cocidas Fruta	Pasta con atún y espinacas Yogur	Jamón a la plancha con patatas al vapor Fruta	Fideuá marinera Fruta
Cena	Pechuga de pavo a la plancha con verdura Yogur	Pasta salteada con verduritas y ensalada Fruta	Lomo de cerdo a la plancha con patata Fruta	Revuelto de ajetes con jamón Yogur	Pescado a la plancha con patata cocida Fruta	Sándwich Yogur	Pavo con ensalada de pasta Fruta
SEMANA 4							
Comida	Huevos cocidos, patatas cocidas y menestra Fruta	Espaguetis salteados con verduritas Macedonia	Pechuga de pollo a la plancha con patatas asadas y judías al vapor Natillas	Arroz con pollo y verduras Fruta	Bacalao a la plancha y patata asada Yogur	Pasta con verduras y pesto Flan	Pescado cocido con guisantes y zanahorias Yogur desnatado
Cena	Filete de ternera sin grasa a la plancha con verduras Fruta	Pavo guisado sin salsa con arroz en blanco Yogur	Tortilla francesa con arroz Yogur	Pechuga de pavo con patata al vapor Fruta	Sándwich Fruta	Pechuga de pollo con patata cocida Fruta	Ensaladilla sin mayonesa Fruta
SEMANA 5							
Comida	Huevos cocidos con brécol y patata al vapor Fruta	Lomo adobado a la plancha con arroz tres delicias Yogur	Hamburguesa a la plancha con patata cocida Arroz con leche	Ensalada de pasta con pollo a la plancha Fruta	Pescado a la plancha con ensaladilla rusa sin mayonesa Yogur	Lomo magro a la plancha con patata cocida Yogur	Pasta salteada con verduras Fruta
Cena	Pollo a la plancha con verdura Fruta	Pescado a la plancha con verdura Fruta	Pescado Fruta	Revuelto de jamón con arroz Batido	Tortilla francesa con verdura Fruta	Pavo con ensalada Fruta	Sándwich Yogur