

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|-----------------|---|---|--|---|--|---|---|
| SEMANA 1 | | | | | | | |
| Comida | Huevos al plato con arroz y guisantes Fruta | Jamón asado con salsa española, patata panadera y judías Yogur | Churrasco con patatas y ensalada Bizcocho | Sopa marinera Bacalao con mousseline de ajo Fruta | Callos con garbanzos Natillas | Albóndigas con patatas Fruta | Pollo asado con pasta y verduras Fruta |
| Cena | Calamares a la romana con verduras Leche con cacao | Empanada de hojaldre Fruta | Merluza a la gallega Fruta | Pollo a la plancha con verduras Fruta | Arroz caldoso de mejillones y calamares Yogur | Croquetas con ensalada Batido de chocolate | Pescado al horno en salsa Yogur |
| SEMANA 2 | | | | | | | |
| Comida | Crema de verduras Tortilla con ensalada Fruta | Menestra con veloute Fideuá con salsa marinera Yogur | Milanesa de pollo con ensalada completa Fruta | Sopa minestrone Pescado con patatas Natillas | Lentejas con chorizo Pizza Postre lacteo | Pescado a la romana con patatas Fruta | Pasta carbonara Mouse de chocolate |
| Cena | Hamburguesa completa Leche con cacao | Pizza Variada Compota | Varitas de merluza con patatas Yogur | Revuelto de atún Fruta | Pavo con verduras Leche con cacao | Huevos al plato con arroz y tomate Yogur | Sandwich variado Fruta |
| SEMANA 3 | | | | | | | |
| Comida | Judías con patatas, chorizo y huevo Fruta | Raxo con patatas y tomate plancha Yogur | Espinacas gratinadas Lomo en piperada con patatas Natillas | Sopa de verduras Pollo asado a la cerveza con arroz Fruta | Pescado a la portuguesa con patatas Yogur | Lasaña boloñesa Fruta | Crema de verduras Milanesa con patatas Mouse de chocolate |
| Cena | Pavo con verduras Macedonia | Pizza variada Almíbares | Revuelto de pavo Leche con cacao | San Jacobo con ensalada Fruta | Croquetas con ensalada Fruta | Sandwich variado Batido | Fideuá alicantina Fruta |
| SEMANA 4 | | | | | | | |
| Comida | Huevos con patatas y menestra Yogur | Lomo plancha con salsa de soja, arroz y verduras Natillas | Lentejas con chorizo Pescado romano con ensalada Fruta | Milanesa de pollo relleno con pasta Fruta | Sopa de cocido Cocido Gallego Bizcocho | Abadejo a la gallega Tarta | Raxo de cerdo con verduras Yogur |
| Cena | Pescado a la plancha con verduras Leche con cacao | San Jacobo con ensalada Fruta | Empanada de hojaldre Yogur | Tortilla francesa con ensalada Batido | Croquetas con ensalada Fruta | Pavo con ensalada Fruta | San Jacobo con ensalada Leche con cacao |
| SEMANA 5 | | | | | | | |
| Comida | Sopa juliana Tortilla con ensalada Fruta | Fabada Postre lacteo | Pescado del día en salsa con patatas y mehillones Arroz con leche | Pollo a la plancha con arroz Fruta | Lasaña boloñesa Yogur | Jamón asado con patatas Compota | Macarrones con verduras y pesto Flan |
| Cena | Albóndigas con arroz Fruta | Sandwich mixto Fruta | Pavo guisado Fruta | Pescado con verduras Leche con Cacao | Tortilla francesa con ensalada Fruta | Abadejo a la gallega Yogur | Croquetas con ensalada Fruta |

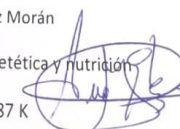
Hipocalórico bajo en colesterol

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|-----------------|--|--|---|---|---|---|---|
| SEMANA 1 | | | | | | | |
| Comida | Tortilla francesa con arroz y guisantes | Jamón asado sin salsa, patata cocida y judías | Lomo a la plancha con patatas cocida y ensalada | Sopa marinera Bacalao al vapor | Garbanzos con verduras | Filete de ternera a la plancha con patatas | Pollo asado sin piel con pasta y verduras |
| | Fruta | Yogur desnatado | Fruta | Fruta | Yogur desnatado | Fruta | Fruta |
| Cena | Calamares guisados con verduras Yogur desnatado | Lomo a la plancha con arroz Fruta | Merluza a la plancha con patata cocida Fruta | Pollo a la plancha con verduras Fruta | Arroz caldoso de mejillones y calamares Yogur desnatado | Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta | Pescado al horno Yogur desnatado |
| SEMANA 2 | | | | | | | |
| Comida | Crema de verduras Tortilla francesa con ensalada Fruta | Menestra al vapor Fideuá con salsa marinera Yogur desnatado | Pechuga de pollo con ensalada mixta Fruta | Sopa de pollo Pescado plancha con patatas Yogur desnatado | Lentejas con vegetales Lomo de cerdo a la plancha Yogur desnatado | Pescado a la plancha con patatas Fruta | Pasta salteada con pollo Yogur desnatado |
| Cena | Filete de ternera a la plancha con arroz Yogur desnatado | Pechuga de pollo a la plancha con patata al vapor Compota | Merluza plancha con patatas Yogur desnatado | Revuelto de atún Fruta | Pavo con verduras Fruta | Tortilla francesa con arroz Yogur desnatado | Sandwich vegetal Fruta |
| SEMANA 3 | | | | | | | |
| Comida | Judías con patatas y huevo Fruta | Ternera a la plancha patatas cocidas y tomate plancha Yogur desnatado | Espinacas rehigadas Lomo en plancha con patatas Yogur desnatado | Sopa de verduras Pollo asado sin piel con arroz Fruta | Pescado al horno con patatas Yogur desnatado | Pasta salteada con verduras y pavo Fruta | Crema de verduras Pechuga de pollo a la plancha con patatas Yogur desnatado |
| Cena | Pavo con verduras Macedonia | Pechuga de pollo a la plancha Fruta | Revuelto de pavo Yogur desnatado | Merluza a plancha con ensalada Fruta | Lomo de cerdo a la plancha con ensalada Fruta | Sandwich vegetal Batido de fruta | Fideuá de verduras Fruta |
| SEMANA 4 | | | | | | | |
| Comida | Tortilla francesa menestra Yogur desnatado | Lomo plancha con arroz y verduras Yogur desnatado | Lentejas vegetales Pescado a la plancha con ensalada Fruta | Pechuga de pollo a la plancha pasta Fruta | Sopa de pollo Ternera cocida con patatas Yogur desnatado | Abadejo al vapor con patatas cocidas Fruta | Lomo de cerdo a la plancha con verduras Yogur desnatado |
| Cena | Pescado a la plancha con verduras Yogur desnatado | Filete de ternera con ensalada Fruta | Lomo a la plancha con verduras Yogur | Tortilla francesa con ensalada Batido de fruta | Merluza al vapor con ensalada Fruta | Pavo con ensalada Fruta | Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Yogur desnatado |
| SEMANA 5 | | | | | | | |
| Comida | Sopa juliana Tortilla con ensalada Fruta | Fabada vegetal Yogur desnatado | Pescado del día a la plancha con mejillones Yogur desnatado | Pollo a la plancha con arroz Fruta | Pasta salteada con pavo y verduras Yogur desnatado | Jamón asado sin salsa con patatas Compota | Macarrones con verduras Yogur desnatado |
| Cena | Lomo a la plancha con arroz Fruta | Sandwich vegetal Fruta | Pavo guisado Fruta | Pescado con verduras Yogur desnatado | Tortilla francesa con ensalada Fruta | Abadejo al vapor con patatas cocidas Yogur desnatado | Filete de ternera con ensalada Fruta |

Ana González Morán

Técnico en dietética y nutrición

D.N.I 71763287 K



Sin lactosa

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

SEMANA 1

| | | | | | | | |
|--------|---------------------------------------|--|----------------------------------|-----------------------------------|---|------------------------|----------------------------------|
| Comida | Huevos al plato con arroz y guisantes | Jamón asado con salsa española, patata panadera y judías | Churrasco con patatas y ensalada | Sopa marinera Bacalao al vapor | Callos con garbanzos | Albóndigas con patatas | Pollo asado con pasta y verduras |
| | Fruta | Yogur de soja | Bizcocho sin leche | Fruta | Yogur de soja | Fruta | Fruta |
| Cena | Calamares a la romana con verduras | Empanada de hojaldre | Merluza a la gallega | Pollo a la plancha con verduras | Arroz caldoso de mejillones y calamares | Croquetas con ensalada | Pescado al horno en salsa |
| | Leche s/lactosa con cacao | Fruta | Fruta | Fruta | Yogur de soja | Batido de chocolate | Yogur de soja |

SEMANA 2

| | | | | | | | |
|--------|--|---|---|--|--|------------------------------------|---------------------------|
| Comida | Crema de verduras Tortilla con ensalada | Menestra con veloute Fideuá con salsa marinera | Milanesa de pollo con ensalada completa | Sopa minestrone Pescado con patatas | Lentejas con chorizo Pan pizza de jamón | Pescado a la romana con patatas | Pasta salteada con bacon |
| | Fruta | Yogur de soja | Fruta | Yogur de soja | Fruta | Fruta | Yogur de soja |
| Cena | Hamburguesa completa sin queso | Pan pizza de jamón | Merluza a la plancha con patatas | Revuelto de atún | Pavo con verduras | Huevos al plato con arroz y tomate | Sandwich variado s/ queso |
| | Leche s/lactosa con cacao | Compota | Yogur de soja | Fruta | Leche s/ lactosa con cacao | Yogur de soja | Fruta |

SEMANA 3

| | | | | | | | |
|--------|-------------------------------------|-----------------------------------|---|--|---|--------------------------|---|
| Comida | Judías con patatas, chorizo y huevo | Raxo con patatas y tomate plancha | Espinacas rehogadas Lomo en piperada con patatas | Sopa de verduras Pollo asado a la cerveza con arroz | Pescado a la portuguesa con patatas | Pasta salteada con carne | Crema de verduras Milanesa con patatas |
| | Fruta | Yogur de soja | Yogur de soja | Fruta | Yogur de soja | Fruta | Yogur de soja |
| Cena | Pavo con verduras | Pan pizza de jamón | Revuelto de pavo | Merluza a la plancha con ensalada | Lomo de cerdo a la plancha con ensalada | Sandwich variado s/queso | Fideuá alicantina |
| | Macedonia | Almíbares | Leche s/lactosa con cacao | Fruta | Fruta | Batido s/ lactosa | Fruta |

SEMANA 4

| | | | | | | | |
|--------|-----------------------------------|--|---|-------------------------------------|----------------------------------|----------------------|-------------------------------|
| Comida | Huevos con patatas y menestra | Lomo plancha con salsa de soja, arroz y verduras | Lentejas con chorizo Pescado romana con ensalada | Milanesa de pollo relleno con pasta | Sopa de cocido Cocido Gallego | Abadejo a la gallega | Raxo de cerdo con verduras |
| | Yogur de soja | Yogur de soja | Fruta | Fruta | Bizcocho | Fruta | Yogur de soja |
| Cena | Pescado a la plancha con verduras | Filete de ternera con ensalada | Lomo a la plancha con verduras | Tortilla francesa con ensalada | Merluza al vapor con ensalada | Pavo con ensalada | Pechuga de pollo con ensalada |
| | Leche s/lactosa con cacao | Fruta | Yogur de soja | Batido de fruta | Fruta | Fruta | Leche s/ lactosa con cacao |

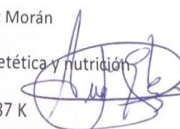
SEMANA 5

| | | | | | | | |
|--------|---------------------------------------|------------------------|---|------------------------------|--------------------------------|-------------------------|---------------------------------|
| Comida | Sopa juliana Tortilla con ensalada | Fabada | Pescado del día en salsa con patatas y mehillones | Pollo a la plancha con arroz | Pasta salteada con bolognesa | Jamón asado con patatas | Macarrones con verduras y pesto |
| | Fruta | Yogur de soja | Arroz con leche s/ lactosa | Fruta | Yogur de soja | Compota | Yogur de soja |
| Cena | Albóndigas con arroz | Sandwich mixto s/queso | Pavo guisado | Pescado con verduras | Tortilla francesa con ensalada | Abadejo a la gallega | Filete de ternera con ensalada |
| | Fruta | Fruta | Fruta | Leche s/ lactosa con Cacao | Fruta | Yogur de soja | Fruta |

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 | Jamón asado sin salsa, patata cocida Yogur desnatado | Lomo a la plancha con patatas cocida Fruta | Sopa de pollo Bacalao al vapor Fruta | Crema de zanahoria Yogur desnatado | Filete de ternera a la plancha con patatas Fruta | Pollo asado sin piel con verduras Fruta |
| Cena | Calamares guisados con verduras Yogur desnatado | Lomo a la plancha con arroz Fruta | Merluza a la plancha con patata cocida Fruta | Pollo a la plancha con verduras Fruta | Arroz de verduras Yogur desnatado | Filete de ternera a la plancha con zanahoria Fruta | Pescado al horno Yogur desnatado |
| SEMANA 2 | | | | | | | |
| Comida | Crema de verduras Tortilla francesa Fruta | Menestra al vapor Fideuá de verduras Yogur desnatado | Pechuga de pollo con zanahoria al vapor Fruta | Sopa de pollo Pescado plancha con patatas Yogur desnatado | Crema de zanahoria Lomo de cerdo a la plancha Yogur desnatado | Pescado a la plancha con patatas Fruta | Pasta salteada con pollo Yogur desnatado |
| Cena | Filete de ternera a la plancha con arroz Yogur desnatado | Pechuga de pollo a la plancha con patata al vapor Compota de manzana sin piel | Merluza plancha con patatas Yogur desnatado | Tortilla francesa Fruta | Pavo con verduras Fruta | Tortilla francesa con arroz Yogur desnatado | Sandwich vegetal Fruta |
| SEMANA 3 | | | | | | | |
| Comida | Judías con patatas y huevo Fruta | Ternera a la plancha patatas cocidas y tomate plancha Yogur desnatado | Espinacas rehogadas Lomo en plancha con patatas Yogur desnatado | Sopa de verduras Pollo asado sin piel con arroz Fruta | Pescado al horno con patatas Yogur desnatado | Pasta salteada con verduras y pavo Fruta | Crema de verduras Pechuga de pollo a la plancha con patatas Yogur desnatado |
| Cena | Pavo con verduras Macedonia | Pechuga de pollo a la plancha Fruta | Revuelto de pavo Yogur desnatado | Merluza a plancha con ensalada Fruta | Lomo de cerdo a la plancha con ensalada Fruta | Sandwich vegetal Batido de fruta | Fideuá de verduras Fruta |
| SEMANA 4 | | | | | | | |
| Comida | Crema de zanahoria Tortilla francesa Yogur desnatado | Lomo plancha con arroz y verduras Yogur desnatado | Sopa de pollo Pescado a la plancha con ensalada Fruta | Pechuga de pollo a la plancha con pasta Fruta | Sopa de pollo Ternera cocida con patatas Yogur desnatado | Abadejo al vapor con patatas cocidas Fruta | Lomo de cerdo a la plancha con verduras Yogur desnatado |
| Cena | Pescado a la plancha con verduras Yogur desnatado | Filete de ternera con ensalada Fruta | Lomo a la plancha con verduras Yogur desnatado | Tortilla francesa con zanahoria cocida Fruta | Merluza al vapor con arroz Fruta | Pavo con zanahoria cocida Fruta | Pechuga de pollo a la plancha con patatas cocidas Yogur desnatado |
| SEMANA 5 | | | | | | | |
| Comida | Sopa juliana Tortilla francesa Fruta | Crema de zanahoria Lomo a la plancha con arroz Yogur desnatado | Pescado del día a la plancha Yogur desnatado | Pollo a la plancha con arroz Fruta | Pasta salteada con pavo y verduras Yogur desnatado | Jamón asado sin salsa con patatas Compota | Macarrones con verduras Yogur desnatado |
| Cena | Lomo a la plancha con arroz Fruta | Sandwich vegetal Fruta | Pavo guisado Fruta | Pescado con verduras Yogur desnatado | Tortilla francesa con zanahoria cocida Fruta | Abadejo al vapor con patatas cocidas Yogur desnatado | Filete de ternera con ensalada Fruta |