

| | 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 mousseline 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 |