

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1							
Comida	CREMA DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON TOMATE NATURAL FRUTA Kcal:677,6 Hc:84,9 Lip:30,84 P:23,92	SOPA DE ESTRELLITAS HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS YOGUR Kcal:706,6 Hc:75,8 Lip:28,24 P:37,82	LENTEJAS ESTOFADAS POLLO AL HORNO ENSALADA FRUTA Kcal:753,6 Hc:103,9 Lip:23,84 P:61,92	GARBANZOS CON ESPINACAS PESCADO EN SALSA CON VERDURAS NATILLAS Kcal:823,6 Hc:101,7 Lip:21,74 P:47,92	CREMA DE ZANAHORIA PIZZA CASERA YOGUR Kcal:900,6 Hc:134,2 Lip:26,32 P:25,8	MERLUZA A LA GALLEGA CON PATATA COCIDA POSTRE CASERO Kcal:460,6 Hc:38,6 Lip:16,74 P:21	MACARRONES BOLOÑESA FRUTA Kcal:673,6 Hc:115,4 Lip:12,84 P:20,42
Cena	CALAMARES A LA ROMANA ENSALADA LECHE CON CACAO Kcal:924,6 Hc:80,1 Lip:44,94 P:47,62	PESCADO DEL DÍA VERDURAS FRUTA Kcal:379,6 Hc:51,9 Lip:8,84 P:21,92	REVUELTO DE JAMÓN Y VERDURAS LECHE CON CACAO Kcal:493,6 Hc:52,8 Lip:29,04 P:26,82	ENSALADA DE PASTA TOMATE NATURAL FRUTA Kcal:693,6 Hc:121,9 Lip:11,84 P:23,92	ARROZ CON VERDURAS BATIDO DE CHOCOLATE Kcal:502,6 Hc:90,1 Lip:8,64 P:14,32	SÁNDWICH MIXTO ACTIMEL Kcal:498,6 Hc:65,7 Lip:14,54 P:25,52	CROQUETAS ENSALADA YOGUR Kcal:595,6 Hc:63,2 Lip:29,34 P:16,62
SEMANA 2							
Comida	CREMA DE VERDURAS HUEVOS CON ARROZ Y TOMATE BIZCOCHO COMERCIAL Kcal:428,3 Hc:62,19 Lip:11,05 P:68,12	SOPA MINISTRONE LOMO SAJONIA PLANCHA CON BRÓCOLI YOGUR Kcal:550,7 Hc:75,8 Lip:10,15 P:38,82	COLIFLOR GRATINADA MUSLO DE POLLO CON CHAMPIÑONES FRUTA Kcal:783,6 Hc:65,63 Lip:32,1 P:52,32	SOPA DE FIDEOS PESCADO FRESCO EN SALSA FLAN Kcal:528,6 Hc:79,9 Lip:9,84 P:30,92	CALLOS YOGUR Kcal:591,6 Hc:44,3 Lip:23,84 P:28	PAVO GUISADO CON VERDURAS POSTRE CASERO Kcal:558,6 Hc:39,4 Lip:22,84 P:45,3	ESPGUETTIS BOLOÑESA FRUTA Kcal:673,6 Hc:115,4 Lip:12,84 P:20,42
Cena	ALBÓNDIGAS CON VERDURAS FRUTA Kcal:539,6 Hc:54,9 Lip:23,84 P:25,92	PESCADO A LA GALLEGA FRUTA Kcal:351,6 Hc:49,9 Lip:6,84 P:21,92	SAN JACOBO CON ENSALADA BATIDO Kcal:766,6 Hc:77,5 Lip:38,04 P:25,32	EMPANADA GALLEGA FRUTA Kcal:691,6 Hc:89,5 Lip:27,04 P:19,62	SÁNDWICH MIXTO FRUTA Kcal:518,6 Hc:79,2 Lip:11,94 P:21,52	PESCADO AL HORNO ACTIMEL Kcal:331,6 Hc:36,4 Lip:9,44 P:25,92	REVUELTO DE JAMÓN Y VERDURAS YOGUR Kcal:381,6 Hc:38,1 Lip:24,04 P:24,72
SEMANA 3							
Comida	SOPA DE PESCADO TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA BIZCOCHO DE YOGUR Kcal:775,6 Hc:85,7 Lip:38,64 P:29,62	BRÓCOLI CON AJADA SOLOMILLO DE CERDO CON ARROZ BLANCO YOGUR Kcal:674,6 Hc:51,3 Lip:34,24 P:36,92	ALUBIAS ESTOFADAS PESCADO A LA ROMANA CON PATATAS FRITAS FRUTA Kcal:982,6 Hc:123,9 Lip:36,84 P:47,92	MACARRONES CON ATÚN Y TOMATE MILANESA DE POLLO ACTIMEL Kcal:1007,6 Hc:116,9 Lip:43,64 P:56,92	CALDO GALLEGO LOMO CON PATATAS ARROZ CON LECHE Kcal:1247,6 Hc:103,5 Lip:63,74 P:46,6	LASAÑA POSTRE CASERO Kcal:660,6 Hc:55,9 Lip:29,64 P:24	CHURRASCO COMPLETO FRUTA Kcal:880,6 Hc:64,9 Lip:51,34 P:37,72
Cena	EMPANADA DE HOJALDRE FRUTA Kcal:709,6 Hc:78,5 Lip:32,04 P:24,62	FIDEUA VEGETAL LECHE CON CACAO Kcal:701,6 Hc:111,5 Lip:24,04 P:36,92	REVUELTO DE ATÚN BATIDO Kcal:519,6 Hc:50,9 Lip:21,14 P:30,82	CROQUETAS CON ENSALADA FRUTA Kcal:599,6 Hc:75,3 Lip:26,14 P:12,72	PESCADO A LA PLANCHA CON VERDURAS FRUTA Kcal:379,6 Hc:51,9 Lip:8,84 P:21,92	SÁNDWICH MIXTO YOGUR Kcal:514,6 Hc:67,1 Lip:15,14 P:26,42	PESCADO A LA GALLEGA LECHE CON CACAO Kcal:483,6 Hc:55,5 Lip:16,04 P:29,92
SEMANA 4							
Comida	JUDÍAS CON HUEVOS PATATAS Y CHORIZO FRUTA Kcal:766,6 Hc:81,25 Lip:32,64 P:46,62	CHURRASCO CON PATATAS Y ENSALADA POSTRE CASERO Kcal:836,6 Hc:45,9 Lip:49,34 P:41,72	CREMA DE VERDURAS POLLO A LA PLANCHA CON ARROZ YOGUR Kcal:797,6 Hc:78,8 Lip:30,04 P:50,82	VERDURAS SALTEADAS BACALAO PORTUGUESA FRUTA Kcal:467,2 Hc:53 Lip:15,44 P:28,82	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO NATILLAS Kcal:870,6 Hc:131 Lip:21,64 P:34,8	PASTA NAPOLITANA BATIDO Kcal:760,6 Hc:116 Lip:20,04 P:20,9	PESCADO AL HORNO CON VERDURAS FRUTA Kcal:379,6 Hc:51,9 Lip:8,84 P:21,92
Cena	EMPANADA DE HOJALDRE YOGUR Kcal:709,6 Hc:78,5 Lip:32,04 P:24,62	VARITAS DE MERLUZA CON VERDURAS FRUTA Kcal:701,6 Hc:111,5 Lip:24,04 P:36,92	ALBÓNDIGAS EN SALSA CON VERDURAS LECHE CON CACAO Kcal:519,6 Hc:50,9 Lip:21,14 P:30,82	HUEVOS AL PLATO QUESO FRESCO Kcal:599,6 Hc:75,3 Lip:26,14 P:12,72	CROQUETAS CON VERDURAS FRUTA Kcal:379,6 Hc:51,9 Lip:8,84 P:21,92	CALDO GALLEGO LECHE CON CACAO Kcal:514,6 Hc:67,1 Lip:15,14 P:26,42	SÁNDWICH VEGETAL YOGUR Kcal:381,6 Hc:38,1 Lip:24,04 P:24,72

DIETA HIPOCALÓRICA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

SEMANA 1

Comida

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
CON TOMATE NATURAL
YOGUR DESNATADO

SOPA DE ESTRELLITAS
FILETE DE TERNERA A
LA PLANCHA CON
ENSALADA
YOGUR DESNATADO

LENTEJAS ESTOFADAS
POLLO AL HORNO CON
ENSALADA FRUTA

GARBANZOS CON
ESPINACAS
PESCADO EN SALSA
CON VERDURAS
YOGUR DESNATADO

CREMA DE
ZANAHORIA
PIZZA DE VERDURAS
YOGUR DESNATADO

MERLUZA AL
HORNO
YOGUR
DESNATADO

50 GRs DE
MACARRONES CON
ATÚN
FRUTA

Cena

CALAMARES A LA
PLANCHA CON
ENSALADA
LECHE DESNATADA CON
DESCAFEINADO

PESCADO A LA
PLANCHA CON
VERDURAS
FRUTA

REVUELTO DE JAMÓN
Y VERDURAS
LECHE DESNATADA
CON DESCAFEINADO

ENSALADA CAMPERA
CON TOMATE
NATURAL
FRUTA

ARROZ CON
VERDURAS
YOGUR DESNATADO

SÁNDWICH
VEGETAL
YOGUR
DESNATADO

BRÓCOLI CON
REFRITO Y
ENSALADA
YOGUR DESNATADO

SEMANA 2

Comida

CREMA DE VERDURAS
HUEVOS CON TOMATE
FRUTA

SOPA MINISTRONE
LOMO FRESCO A LA
PLANCHA CON BRÓCOLI
YOGUR DESNATADO

COLIFLOR CON
REFRITO
POLLO AL HORNO CON
CHAMPIÑONES
FRUTA

SOPA DE FIDEOS
PESCADO EN SALSA
LÁCTEO DESNATADO

SOPA DE PASTA
YOGUR DESNATADO

PAVO ASADO CON
VERDURAS
YOGUR
DESNATADO

50 GRs DE
MACARRONES CON
ATÚN
FRUTA

Cena

FILETE DE TERNERA A
LA PLANCHA CON
VERDURAS
FRUTA

PESCADO A LA
PLANCHA CON
ENSALADA
FRUTA

LOMO DE CERDO A LA
PLANCHA CON
ENSALADA
YOGUR DESNATADO

CREMA DE VERDURAS
FRUTA

SÁNDWICH VEGETAL
FRUTA

PESCADO AL
HORNO
ACTIMEL 0%

REVUELTO DE
VERDURAS Y JAMÓN
YOGUR DESNATADO

SEMANA 3

Comida

SOPA DE PESCADO
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
FRUTA

BRÓCOLI CON PATATAS
CABEZADA DE CERDO
CON ENSALADA DE
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR DESNATADO

ALUBIAS ESTOFADAS
PESCADO A LA
PLANCHA CON
ENSALADA
FRUTA

50 GRs MACARRONES
CON ATÚN
PECHUGA DE POLLO A
LA PLANCHA CON
TOMATE NATURAL
ACTIMEL 0%

GARBANZOS
ESTOFADOS
LOMO FRESCO
PLANCHA CON
ENSALADA
YOGUR DESNATADO

MERLUZA A LA
PLANCHA CON
VERDURAS
YOGUR
DESNATADO

LOMO DE CERDO
FRESCO A LA
PLANCHA CON
ENSALADA
FRUTA

Cena

CREMA DE VERDURAS
TOMATE NATURAL CON
HUEVO
FRUTA

FIDEUA VEGETAL
LECHE DESNATADA
CON DESCAFEINADO

REVUELTO DE ATÚN
YOGUR DESNATADO

BRÓCOLI CON
REFRITO
ENSALADA
FRUTA

PESCADO AL HORNO
VERDURAS
FRUTA

SÁNDWICH
VEGETAL
YOGUR
DESNATADO

PESCADO EN SALSA
LECHE DESNATADA
CON DESCAFEINADO

SEMANA 4

Comida

JUDÍAS VERDES
REHOGADAS
TORTILLA FRANCESA
CON PATATA COCIDA
FRUTA

LOMO DE CERDO
FRESCO A LA PLANCHA
CON ENSALADA
YOGUR DESNATADO

CREMA DE VERDURAS
POLLO AL AJILLO CON
ENSALADA
YOGUR DESNATADO

VERDURAS
SALTEADAS
BACALAO AL HORNO
FRUTA

SOPA DE PASTA
GARBANZOS
ESTOFADOS
YOGUR DESNATADO

50 GRs
MACARRONES CON
ATÚN
YOGUR
DESNATADO

PESCADO AL HORNO
CON VERDURAS
FRUTA

Cena

CREMA DE VERDURAS
YOGUR DESNATADO

MERLUZA AL HORNO
CON VERDURAS
FRUTA

FILETE DE TERNERA A
LA PLANCHA CON
VERDURAS
LECHE DESNATADA
CON DESCAFEINADO

HUEVOS A LA
PLANCHA CON
ENSALADA
QUESO FRESCO
DESNATADO

BRÓCOLI CON
REFRITO
VERDURAS
FRUTA

LENTEJAS
ESTOFADAS
LECHE DESNATADA
CON
DESCAFEINADO

SÁNDWICH VEGETAL
YOGUR DESNATADO

PROTECCIÓN GÁSTRICA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1							
Comida	PURÉ DE PATATA TORTILLA FRANCESA CON ZANAHORIA MANZANA ASADA	SOPA DE ESTRELLITAS FILETE DE TERNERA PLANCHA CON PATATA COCIDA YOGUR DESNATADO	PURÉ DE PATATA Y CALABACÍN POLLO AL HORNO MAGRO CON CALABACÍN DADO MANZANA ASADA	PURÉ DE PATATA Y ESPINACAS PESCADO A LA PLANCHA CON CALABACÍN DADO LÁCTEO DESNATADO	CREMA DE ZANAHORIA PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON PURÉ DE PATATA YOGUR DESNATADO	MERLUZA AL HORNO YOGUR DESNATADO	MACARRÓN BLANCO CON ATÚN MANZANA ASADA
Cena	PESCADO A LA PLANCHA CALABACÍN DADO LECHE DESNATADA	PESCADO CON VERDURAS CALABACÍN DADO MANZANA ASADA	TORTILLA DE JAMÓN COCIDO MAGRO LECHE DESNATADA	MACARRÓN BLANCO CON JAMÓN COCIDO MAGRO ZANAHORIA MANZANA ASADA	ARROZ CON ZANAHORIA YOGUR DESNATADO	SÁNDWICH DE JAMÓN COCIDO MAGRO YOGUR DESNATADO	PURÉ DE CALABAZA CALABACÍN DADO SALTEADO YOGUR DESNATADO
SEMANA 2							
Comida	PURÉ DE PATATA TORTILLA FRANCESA MANZANA ASADA	CONSOMÉ DE VERDURAS Y PASTA LOMO FRESCO A LA PLANCHA CON ZANAHORIA Y CALABACÍN YOGUR DESNATADO	PURÉ DE PATATA Y ACELGA POLLO AL HORNO MAGRO CON CHAMPIÑONES MANZANA ASADA	SOPA DE FIDEOS PESCADO A LA PLANCHA LÁCTEO DESNATADO	SOPA DE PASTA YOGUR DESNATADO	PAVO ASADO MAGRO CALABACÍN DADO YOGUR DESNATADO	MACARRÓN BLANCO CON ATÚN MANZANA ASADA
Cena	FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA CON CALABACÍN DADO MANZANA ASADA	PESCADO A LA PLANCHA MANZANA ASADA	LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON CALABACÍN DADO YOGUR DESNATADO	SOPA DE LLUVIA YOGUR DESNATADO	SANDWICH DE JAMON COCIDO MAGRO MANZANA ASADA	PESCADO AL HORNO ACTIMEL 0%	TORTILLA DE JAMÓN COCIDO MAGRO YOGUR DESNATADO
SEMANA 3							
Comida	SOPA DE PESCADO BLANCO TORTILLA FRANCESA CALABACÍN DADO COMPOTA DE MANZANA	PURÉ DE PATATA Y JUDÍA VERDE TIERNA LOMO DE CERDO MAGRO A LA PLANCHA YOGUR DESNATADO	PURÉ DE CALABAZA PESCADO A LA PLANCHA PATATA COCIDA MANZANA ASADA	MACARRÓN BLANCO CON ATÚN PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON ZANAHORIA ACTIMEL 0%	PURÉ DE ZANAHORIA LOMO FRESCO A LA PLANCHA PATATA COCIDA YOGUR DESNATADO	MERLUZA A LA PLANCHA YOGUR DESNATADO	LOMO DE CERDO FRESCO PLANCHA PATATA COCIDA MANZANA ASADA
Cena	SOPA DE LLUVIA ZANAHORIA SALTEADA MANZANA ASADA	CARACOLILLOS BLANCOS CON JAMÓN COCIDO LECHE DESNATADA	REVUELTO DE ATÚN YOGUR DESNATADO	PURÉ DE CALABAZA CALABACÍN DADO SALTEADO MANZANA ASADA	PESCADO AL HORNO CALABACÍN DADO MANZANA ASADA	SANDWICH DE JAMÓN COCIDO MAGRO YOGUR DESNATADO	PESCADO A LA PLANCHA LECHE DESNATADA
SEMANA 4							
Comida	PURÉ DE PATATA Y JUDÍA VERDE TIERNA TORTILLA FRANCESA CON PATATA COCIDA MANZANA ASADA	LOMO A LA PLANCHA CON PATATA ASADA YOGUR DESNATADO	PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIA PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON PATATA COCIDA YOGUR DESNATADO	CALABACÍN Y ZANAHORIA BACALAO AL HORNO MANZANA ASADA	SOPA DE PASTA PURÉ DE ZANAHORIA LÁCTEO DESNATADO	MACARRÓN BLANCO CON ATÚN YOGUR DESNATADO	PESCADO AL HORNO CALABACÍN DADO MANZANA ASADA
Cena	SOPA DE LLUVIA YOGUR DESNATADO	MERLUZA AL HORNO CALABACÍN DADO MANZANA ASADA	FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA LECHE DESNATADA	TORTILLA DE ATÚN QUESO FRESCO DESNATADO	PURÉ DE CALABAZA CALABACÍN DADO MANZANA ASADA	PURÉ DE PATATA Y CALABACÍN LECHE DESNATADA	SÁNDWICH DE JAMÓN COCIDO MAGRO YOGUR DESNATADO

Ana González Moran

Técnico en dietética y nutrición

D.N.I 71763287 K



MENÚ SIN LACTOSA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1							
Comida	CREMA DE VERDURAS TORTILLA CON TOMATE FRUTA	SOPA DE ESTRELLAS HAMBURGUESA CON PATATAS YOGUR DE SOJA	LENTEJAS POLLO CON ENSALADA FRUTA	GARBANZOS CON ESPINACAS PESCADO EN SALSA CON VERDURAS NATILLAS SIN LACTOSA	CREMA DE ZANAHORIA PIZZA CON QUESO SIN LACTOSA YOGUR DE SOJA	MERLUZA A LA GALLEGA CON PATATA VAPOR POSTRE CASERO SIN LACTOSA	PASTA CON TOMATE Y ATÚN FRUTA
Cena	CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA YOGUR DE SOJA	PESCADO CON VERDURAS FRUTA	REVUELTO DE JAMÓN LECHE SIN LACTOSA CON CACAO	ESPIRALES CON TOMATE FRUTA	ARROZ TRES DELICIAS BATIDO SIN LACTOSA	SÁNDWICH MIXTO YOGUR DE SOJA	MILANESA DE POLLO CON ENSALADA YOGUR DE SOJA
SEMANA 2							
Comida	CREMA DE CALABACÍN HUEVOS CON ARROZ Y TOMATE BIZCOCHO CASERO SIN LACTOSA	SOPA MINISTRONE LOMO A LA PLANCHA CON BRÉCOL YOGUR DE SOJA	COLIFLOR CON AJADA MUSLO DE POLLO CON CHAMPIÑONES FRUTA	SOPA DE FIDEOS PESCADO FRESCO EN SALSA FLAN SIN LACTOSA	CALLOS YOGUR DE SOJA	PAVO GUIADO CON VERDURAS POSTRE CASERO SIN LACTOSA	ESPAGUETIS PORTUGUESA FRUTA
Cena	ALBÓNDIGAS CON VERDURAS FRUTA	PESCADO A LA GALLEGA FRUTA	SAN JACOBO SIN QUESO CON ENSALADA BATIDO SIN LACTOSA	EMPANADA GALLEGA FRUTA	SÁNDWICH VEGETAL FRUTA	PESCADO AL HORNO YOGUR DE SOJA	REVUELTO DE JAMÓN YOGUR DE SOJA
SEMANA 3							
Comida	SOPA DE PESCADO TORTILLA CON ENSALADA BIZCOCHO CASERO SIN LACTOSA	BRÉCOL CON AJADA LOMO DE CERDO CON ARROZ YOGUR DE SOJA	ALUBIAS VEGETALES PESCADO A LA ROMANA CON PATATAS FRUTA	PASTA CON ATÚN Y TOMATE MILANESA DE POLLO YOGUR DE SOJA	CALDO GALLEGO LOMO CON PATATAS POSTRE CASERO SIN LACTOSA	LASAÑA SIN LACTOSA POSTRE CASERO SIN LACTOSA	CHURRASCO COMPLETO FRUTA
Cena	EMPANADA DE HOJALDRE FRUTA	FIDEUA VEGETAL LECHE SIN LACTOSA CON CACAO	REVUELTO DE ATÚN BATIDO SIN LACTOSA	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA FRUTA	PESCADO A LA PLANCHA CON VERDURAS FRUTA	SÁNDWICH MIXTO SIN QUESO YOGUR DE SOJA	PESCADO A LA GALLEGA LECHE SIN LACTOSA CON CACAO
SEMANA 4							
Comida	JUDÍAS CON HUEVO PATATAS Y CHORIZO FRUTA	CHURRASCO CON ENSALADA Y PATATAS POSTRE CASERO SIN LACTOSA	CREMA DE VERDURAS POLLO A LA PLANCHA CON ARROZ YOGUR DE SOJA	VERDURAS SALTEADAS BACALAO PORTUGUESA FRUTA	SOPA COCIDO COMPLETO NATILLAS SIN LACTOSA	PASTA CON ATÚN Y TOMATE BATIDO SIN LACTOSA	PESCADO AL HORNO CON VERDURAS FRUTA
Cena	EMPANADA DE HOJALDRE YOGUR DE SOJA	VARITAS DE PESCADO CON VERDURAS FRUTA	ALBÓNDIGAS CON VERDURAS LECHE SIN LACTOSA CON CACAO	HUEVOS AL PLATO QUESO FRESCO SIN LACTOSA	TORTILLA FRANCESA CON VERDURAS FRUTA	CALDO GALLEGO FRUTA	SÁNDWICH VEGETAL YOGUR DE SOJA

Ana González Morán

Técnico en dietética y nutrición

D.N.I 71763287 K

