

SEMANA 1

✱ COMIDA

DIA	GENERAL	DISFAGIA	ESTREÑIMIENTO	DIARREA
LUNES	Crema de verduras con aceite virgen Lentejas estofadas con pollo Fruta	Crema fina de verduras Lentejas trituradas con pollo desmenuzado Compota	Crema de verduras con semillas molidas Lentejas con pollo Fruta con piel	Crema suave de zanahoria Arroz blanco con pollo hervido Compota
MARTES	Brócoli salteado Patata al vapor con merluza Yogur natural	Puré de brócoli Patata chafada con merluza desmenuzada Yogur	Brócoli con aceite virgen Patata con piel y merluza Yogur	Calabacín hervido Patata hervida con merluza al vapor Yogur natural
MIÉRCOLES	Judía tierna Lentejas estofadas con pavo Fruta	Puré de judía Lentejas trituradas con pavo picado Compota	Judía tierna Lentejas con pavo Fruta	Zanahoria hervida Arroz blanco con pavo hervido Compota
JUEVES	Espinacas salteadas Pasta integral con ternera magra Yogur	Crema de espinacas Pasta blanda con ternera triturada Yogur	Espinacas con aceite virgen Pasta integral con ternera Yogur	Crema suave de zanahoria Pasta blanca con ternera magra Yogur
VIERNES	Ensalada tibia Garbanzos con salmón a la plancha Fruta	Puré de verduras Garbanzos triturados con salmón desmenuzado Compota	Ensalada con aceite virgen Garbanzos con salmón Fruta	Calabacín hervido Arroz blanco con pescado blanco al vapor Compota
SÁBADO	Calabaza al horno Arroz con albóndigas de ternera Yogur	Crema de calabaza Arroz meloso con albóndigas trituradas Yogur	Calabaza asada Arroz integral con albóndigas Yogur	Zanahoria hervida Patata hervida con albóndigas magras Yogur
DOMINGO	Ensalada variada Fideos integrales con pollo al horno Fruta	Crema suave de verduras Fideos muy cocidos con pollo triturado Compota	Ensalada con aceite virgen Fideos integrales con pollo Fruta	Verduras hervidas Fideos blancos con pollo hervido Compota

DIA	GENERAL	DISFAGIA	ESTREÑIMIENTO	DIARREA
LUNES	Crema de verduras Tortilla francesa con pan integral Yogur	Crema fina Tortilla triturada con pan remojado Yogur	Crema con avena Tortilla con pan integral Yogur	Crema de zanahoria Tortilla francesa con pan blanco Yogur
MARTES	Calabacín salteado Quinoa con salmón al horno Fruta	Puré de calabacín Quinoa muy cocida con salmón desmenuzado Compota	Calabacín con aceite virgen Quinoa con salmón Fruta	Calabacín hervido Arroz blanco con pescado blanco Compota
MIÉRCOLES	Ensalada tibia Huevo duro con patata al vapor Yogur	Puré de verduras Huevo picado con patata chafada Yogur	Ensalada con aceite virgen Patata con piel y huevo Yogur	Verduras hervidas Patata hervida con huevo pasado por agua Yogur
JUEVES	Crema de calabaza Arroz con atún Fruta	Crema fina de calabaza Arroz meloso con atún desmenuzado Compota	Crema con semillas molidas Arroz integral con atún Fruta	Crema suave Arroz blanco con atún natural Compota
VIERNES	Espinacas salteadas Merluza a la plancha con pan integral Yogur	Puré de espinacas Merluza triturada con pan remojado Yogur	Espinacas con aceite virgen Merluza con pan integral Yogur	Espinacas hervidas Merluza al vapor con pan blanco Yogur
SÁBADO	Crema de verduras Tortilla de calabacín con pan integral Fruta	Crema fina Tortilla de calabacín triturada con pan remojado Compota	Crema con aceite virgen Tortilla de calabacín con pan integral Fruta	Crema de zanahoria Tortilla francesa con tostada blanca Compota
DOMINGO	Ensalada variada Cuscús integral con pavo Yogur	Puré de verduras Cuscús muy cocido con pavo triturado Yogur	Ensalada con aceite virgen Cuscús integral con pavo Yogur	Verduras hervidas Cuscús blanco con pavo hervido Yogur

*Añadir una cucharada sopera de aceite de oliva en cada comida