

SEMANA 2

✱ COMIDA

DÍA	GENERAL	DISFAGIA	ESTREÑIMIENTO	DIARREA
LUNES	Ensalada tibia de espinacas y calabaza Garbanzos con salmón a la plancha Fruta	Ensalada triturada homogénea Garbanzos triturados con salmón desmenuzado Fruta triturada	Ensalada con semillas y piel Garbanzos enteros con salmón Fruta con piel	Espinacas muy cocidas Garbanzos pelados con salmón al vapor Compota
MARTES	Brócoli al vapor Arroz con albóndigas de ternera Yogur	Brócoli triturado Arroz meloso con ternera picada fina Yogur	Brócoli con aceite crudo Arroz integral con albóndigas Yogur con avena	Brócoli muy cocido Arroz blanco con ternera magra Yogur
MIÉRCOLES	Tomate aliñado Pasta con pollo y verduras salteadas Fruta	Tomate triturado Pasta blanda con pollo desmenuzado Fruta cocida	Ensalada con piel Pasta integral con pollo Fruta con piel	Tomate sin piel Pasta blanca con pollo hervido Compota
JUEVES	Crema de puerros Patata al horno con merluza Yogur	Crema fina Puré de patata con merluza desmenuzada Yogur	Crema con fibra Patata con piel y merluza Yogur con semillas	Crema suave Patata hervida con merluza al vapor Yogur
VIERNES	Judía tierna salteada Lentejas estofadas con arroz Fruta	Judía triturada Lentejas trituradas espesas con arroz Fruta triturada	Judía con patata Lentejas con arroz integral Fruta con piel	Judía muy cocida Lentejas peladas con arroz blanco Compota
SÁBADO	Escalivada Quinoa con pavo a la plancha Yogur	Escalivada triturada Quinoa melosa con pavo picado Yogur	Escalivada con piel Quinoa integral con pavo Yogur con lino	Escalivada sin piel Quinoa blanca con pavo al vapor Yogur
DOMINGO	Ensalada de pepino y zanahoria Arroz con bacalao y espinacas Fruta	Ensalada triturada Arroz caldoso con bacalao desmenuzado Fruta cocida	Ensalada con piel Arroz integral con bacalao Fruta con piel	Pepino sin piel Arroz blanco con bacalao al vapor Compota

DIA	GENERAL	DISFAGIA	ESTREÑIMIENTO	DIARREA
LUNES	Crema de calabaza Tortilla de espinacas Yogur	Crema fina Tortilla jugosa triturada Yogur	Crema con aceite crudo Tortilla con pan integral Yogur con ciruelas	Crema suave Tortilla sencilla Yogur
MARTES	Ensalada de tomate Salmón al horno con patata Fruta	Tomate triturado Salmón desmenuzado con puré de patata Fruta triturada	Ensalada con piel Patata con piel con salmón Fruta con piel	Tomate sin piel Patata hervida con salmón al vapor Compota
MIÉRCOLES	Crema de verduras Cuscús con pollo Yogur	Crema homogénea Cuscús blando con pollo picado Yogur	Crema con fibra Cuscús integral con pollo Yogur con avena	Crema suave Cuscús blanco con pollo hervido Yogur
JUEVES	Acelgas salteadas Arroz con huevo revuelto Fruta	Acelgas trituradas Arroz meloso con huevo triturado Fruta cocida	Acelgas con fibra Arroz integral con huevo Fruta con piel	Acelgas muy cocidas Arroz blanco con huevo pasado por agua Compota
VIERNES	Crema de coliflor Merluza a la plancha con patata Yogur	Crema fina Merluza desmenuzada con puré de patata Yogur	Crema con semillas Patata con piel con merluza Yogur con lino	Crema suave Patata hervida con merluza al vapor Yogur
SÁBADO	Ensalada verde Lentejas con verduras Fruta	Ensalada triturada Lentejas trituradas espesas Fruta triturada	Ensalada con piel Lentejas con arroz integral Fruta con piel	Lechuga muy tierna Lentejas peladas con arroz blanco Compota
DOMINGO	Crema de zanahoria Pasta con atún y calabacín Yogur	Crema fina Pasta blanda con atún desmenuzado Yogur	Crema con fibra Pasta integral con atún Yogur con avena	Crema suave Pasta blanca con atún al vapor Yogur

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