

SEMANA 3

✿ COMIDA

DÍA	GENERAL	DISFAGIA	ESTREÑIMIENTO	DIARREA
LUNES	Ensalada de lentejas con tomate y pimiento Filete de merluza con patata al vapor Yogur	Ensalada triturada homogénea Merluza desmenuzada con puré de patata Yogur	Ensalada con piel y aceite crudo Lentejas con arroz integral Yogur con lino	Lentejas peladas suaves Merluza al vapor con patata hervida Yogur
MARTES	Crema de zanahoria Arroz salteado con pollo y calabacín Fruta	Crema fina Arroz meloso con pollo picado Fruta triturada	Crema con semillas Arroz integral con pollo Fruta con piel	Crema suave Arroz blanco con pollo hervido Compota
MIÉRCOLES	Judía verde con patata Garbanzos estofados con espinacas y huevo duro Yogur	Judía triturada Garbanzos triturados con huevo picado fino Yogur	Judía con piel Garbanzos enteros con espinacas Yogur con avena	Judía muy cocida Garbanzos pelados con huevo pasado por agua Yogur
JUEVES	Ensalada de lechuga y remolacha Pasta con atún y verduras Fruta	Ensalada triturada Pasta blanda con atún desmenuzado Fruta cocida	Ensalada con semillas Pasta integral con atún Fruta con piel	Lechuga tierna sin fibra Pasta blanca con atún al vapor Compota
VIERNES	Crema de calabacín Quinoa con pavo y zanahoria Yogur	Crema fina Quinoa melosa con pavo picado Yogur	Crema con fibra Quinoa integral con pavo Yogur con lino	Crema suave Quinoa blanca con pavo a la plancha Yogur
SÁBADO	Escalivada Arroz con bacalao y guisantes Fruta	Escalivada triturada Arroz caldoso con bacalao desmenuzado Fruta triturada	Escalivada con piel Arroz integral con bacalao Fruta con piel	Escalivada sin piel Arroz blanco con bacalao al vapor Compota
DOMINGO	Ensalada tibia de calabaza Lentejas con verduras y arroz Yogur	Ensalada triturada Lentejas trituradas espesas con arroz Yogur	Ensalada con piel Lentejas con arroz integral Yogur con avena	Calabaza hervida Lentejas peladas con arroz blanco Yogur

DIA	GENERAL	DISFAGIA	ESTREÑIMIENTO	DIARREA
LUNES	Crema de coliflor Tortilla de champiñones Fruta	Crema homogénea Tortilla jugosa triturada Fruta cocida	Crema con aceite crudo Tortilla con pan integral Fruta con piel	Crema suave Tortilla sencilla Compota
MARTES	Ensalada de tomate y pepino Salmón a la plancha con patata Yogur	Ensalada triturada Salmón desmenuzado con puré de patata Yogur	Ensalada con piel Patata con piel con salmón Yogur con semillas	Pepino sin piel Patata hervida con salmón al vapor Yogur
MIÉRCOLES	Crema de verduras Cuscús con pollo y espinacas Fruta	Crema fina Cuscús blando con pollo picado Fruta triturada	Crema con fibra Cuscús integral con pollo Fruta con piel	Crema suave Cuscús blanco con pollo hervido Compota
JUEVES	Acelgas salteadas Arroz con tortilla francesa Yogur	Acelgas trituradas Arroz meloso con huevo triturado Yogur	Acelgas con fibra Arroz integral con huevo Yogur con avena	Acelgas muy cocidas Arroz blanco con huevo pasado por agua Yogur
VIERNES	Crema de zanahoria Merluza al horno con patata Fruta	Crema fina Merluza desmenuzada con puré de patata Fruta cocida	Crema con semillas Patata con piel con merluza Fruta con piel	Crema suave Patata hervida con merluza al vapor Compota
SÁBADO	Ensalada verde con remolacha Quinoa con ternera estofada Yogur	Ensalada triturada Quinoa melosa con ternera picada Yogur	Ensalada con piel Quinoa integral con ternera Yogur con lino	Lechuga tierna Quinoa blanca con ternera magra Yogur
DOMINGO	Crema de puerro Pasta con pavo y calabacín Fruta	Crema homogénea Pasta blanda con pavo desmenuzado Fruta triturada	Crema con fibra Pasta integral con pavo Fruta con piel	Crema suave Pasta blanca con pavo hervido Compota

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