

SEMANA 4

✱ COMIDA

DIA	GENERAL	DISFAGIA	ESTREÑIMIENTO	DIARREA
LUNES	Ensalada de quinoa con pepino y tomate Pollo al horno con boniato asado Fruta	Ensalada triturada homogénea Pollo desmenuzado con puré de boniato Fruta triturada	Ensalada con semillas y piel Quinoa integral con pollo Fruta con piel	Quinoa blanca suave Pollo al vapor con boniato hervido Compota
MARTES	Crema de calabaza Arroz con lentejas y verduras Yogur	Crema fina Arroz meloso con lentejas trituradas Yogur	Crema con fibra Arroz integral con lentejas enteras Yogur con avena	Crema suave Arroz blanco con lentejas peladas Yogur
MIÉRCOLES	Brócoli al vapor Pasta con salmón y espinacas Fruta	Brócoli triturado Pasta blanda con salmón desmenuzado Fruta cocida	Brócoli con aceite crudo Pasta integral con salmón Fruta con piel	Brócoli muy cocido Pasta blanca con salmón al vapor Compota
JUEVES	Ensalada de garbanzos con zanahoria Tortilla de patata y calabacín Yogur	Ensalada triturada Tortilla jugosa triturada Yogur	Ensalada con piel Garbanzos enteros con verduras Yogur con lino	Garbanzos pelados suaves Tortilla sencilla blanda Yogur
VIERNES	Crema de puerro Quinoa con ternera estofada Fruta	Crema homogénea Quinoa melosa con ternera picada Fruta triturada	Crema con fibra Quinoa integral con ternera Fruta con piel	Crema suave Quinoa blanca con ternera magra Compota
SÁBADO	Judía verde con patata Arroz con bacalao y calabacín Yogur	Judía triturada Arroz caldoso con bacalao desmenuzado Yogur	Judía con piel Arroz integral con bacalao Yogur con avena	Judía muy cocida Arroz blanco con bacalao al vapor Yogur
DOMINGO	Escalivada Lentejas con arroz y huevo duro Fruta	Escalivada triturada Lentejas trituradas espesas con huevo picado Fruta cocida	Escalivada con piel Lentejas con arroz integral Fruta con piel	Escalivada sin piel Lentejas peladas con arroz blanco Compota

DÍA	GENERAL	DISFAGIA	ESTREÑIMIENTO	DIARREA
LUNES	Crema de coliflor Merluza a la plancha con patata Yogur	Crema fina Merluza desmenuzada con puré de patata Yogur	Crema con aceite crudo Patata con piel con merluza Yogur con semillas	Crema suave Patata hervida con merluza al vapor Yogur
MARTES	Ensalada de lechuga y tomate Cuscús con pollo y verduras Fruta	Ensalada triturada Cuscús blando con pollo picado Fruta triturada	Ensalada con piel Cuscús integral con pollo Fruta con piel	Lechuga tierna Cuscús blanco con pollo hervido Compota
MIÉRCOLES	Crema de zanahoria Arroz con tortilla francesa Yogur	Crema homogénea Arroz meloso con huevo triturado Yogur	Crema con fibra Arroz integral con huevo Yogur con avena	Crema suave Arroz blanco con huevo pasado por agua Yogur
JUEVES	Acelgas salteadas Pasta con atún y calabacín Fruta	Acelgas trituradas Pasta blanda con atún desmenuzado Fruta cocida	Acelgas con fibra Pasta integral con atún Fruta con piel	Acelgas muy cocidas Pasta blanca con atún al vapor Compota
VIERNES	Crema de calabacín Quinoa con pavo a la plancha Yogur	Crema fina Quinoa melosa con pavo picado Yogur	Crema con semillas Quinoa integral con pavo Yogur con lino	Crema suave Quinoa blanca con pavo al vapor Yogur
SÁBADO	Ensalada de remolacha y zanahoria Lentejas estofadas con verduras Fruta	Ensalada triturada Lentejas trituradas espesas Fruta triturada	Ensalada con piel Lentejas con arroz integral Fruta con piel	Remolacha hervida suave Lentejas peladas con arroz blanco Compota
DOMINGO	Crema de verduras Patata al horno con salmón Yogur	Crema homogénea Puré de patata con salmón desmenuzado Yogur	Crema con fibra Patata con piel con salmón Yogur con avena	Crema suave Patata hervida con salmón al vapor Yogur

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