

SEMANA 5

✱ COMIDA

DÍA	GENERAL	DISFAGIA	ESTREÑIMIENTO	DIARREA
LUNES	Crema de acelgas con aceite virgen Arroz con pavo y verduras Fruta	Crema fina de acelgas Arroz meloso con pavo picado Fruta triturada	Crema de acelgas con semillas molidas Arroz integral con pavo y verduras Fruta con piel	Crema suave de zanahoria Arroz blanco con pavo hervido Compota
MARTES	Crema de acelgas Arroz con garbanzos y verduras Yogur	Crema fina Arroz meloso con garbanzos triturados Yogur	Crema con fibra Arroz integral con garbanzos enteros Yogur con avena	Crema suave Arroz blanco con garbanzos pelados Yogur
MIÉRCOLES	Ensalada de tomate y pepino Merluza al horno con patata y brócoli Fruta	Ensalada triturada Merluza desmenuzada con puré de patata Fruta cocida	Ensalada con piel Patata con piel con merluza Fruta con piel	Pepino sin piel Patata hervida con merluza al vapor Compota
JUEVES	Judía verde salteada Quinoa con ternera estofada Yogur	Judía triturada Quinoa melosa con ternera picada Yogur	Judía con piel Quinoa integral con ternera Yogur con lino	Judía muy cocida Quinoa blanca con ternera magra Yogur
VIERNES	Crema de zanahoria Pasta con salmón y calabacín Fruta	Crema homogénea Pasta blanda con salmón desmenuzado Fruta triturada	Crema con fibra Pasta integral con salmón Fruta con piel	Crema suave Pasta blanca con salmón al vapor Compota
SÁBADO	Escalivada Arroz con pollo y guisantes Yogur	Escalivada triturada Arroz caldoso con pollo desmenuzado Yogur	Escalivada con piel Arroz integral con pollo Yogur con avena	Escalivada sin piel Arroz blanco con pollo hervido Yogur
DOMINGO	Ensalada de lentejas con zanahoria Tortilla de espinacas con patata al horno Fruta	Ensalada triturada Tortilla jugosa triturada con puré de patata Fruta cocida	Ensalada con piel Lentejas con arroz integral Fruta con piel	Lentejas peladas suaves Tortilla sencilla blanda Compota

DÍA	GENERAL	DISFAGIA	ESTREÑIMIENTO	DIARREA
LUNES	Crema de calabacín Bacalao a la plancha con patata Yogur	Crema fina Bacalao desmenuzado con puré de patata Yogur	Crema con aceite crudo Patata con piel con bacalao Yogur con semillas	Crema suave Patata hervida con bacalao al vapor Yogur
MARTES	Ensalada verde con remolacha Cuscús con pavo y verduras Fruta	Ensalada triturada Cuscús blando con pavo picado Fruta triturada	Ensalada con piel Cuscús integral con pavo Fruta con piel	Lechuga tierna Cuscús blanco con pavo hervido Compota
MIÉRCOLES	Crema de puerro Arroz con huevo revuelto y espinacas 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 zanahoria 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 coliflor Quinoa con pollo a la plancha Yogur	Crema fina Quinoa melosa con pollo picado Yogur	Crema con semillas Quinoa integral con pollo Yogur con lino	Crema suave Quinoa blanca con pollo al vapor Yogur
SÁBADO	Ensalada de tomate y espinacas Lentejas estofadas con verduras Fruta	Ensalada triturada Lentejas trituradas espesas Fruta triturada	Ensalada con piel Lentejas con arroz integral Fruta con piel	Tomate sin piel 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