

SEMANA 7

✱ COMIDA

DÍA	GENERAL	DISFAGIA	ESTREÑIMIENTO	DIARREA
LUNES	Ensalada de bulgur con tomate y espinacas Pollo al horno con patata y calabacín Fruta	Ensalada triturada homogénea Pollo desmenuzado con puré de patata y calabacín Fruta triturada	Ensalada con bulgur integral y semillas Pollo con patata con piel Fruta con piel	Bulgur blanco suave con espinacas cocidas Pollo al vapor con patata hervida Compota
MARTES	Crema de zanahoria y apio 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 judía tierna y remolacha Merluza a la plancha con boniato asado Fruta	Ensalada triturada Merluza desmenuzada con puré de boniato Fruta cocida	Ensalada con piel Boniato con piel con merluza Fruta con piel	Judía muy cocida Merluza al vapor con boniato hervido Compota
JUEVES	Crema de calabacín Pasta con ternera estofada y espinacas Yogur	Crema homogénea Pasta blanda con ternera picada fina Yogur	Crema con fibra Pasta integral con ternera Yogur con lino	Crema suave Pasta blanca con ternera magra Yogur
VIERNES	Escalivada Quinoa con salmón a la plancha Fruta	Escalivada triturada Quinoa melosa con salmón desmenuzado Fruta triturada	Escalivada con piel Quinoa integral con salmón Fruta con piel	Escalivada sin piel Quinoa blanca con salmón al vapor Compota
SÁBADO	Ensalada de lentejas con zanahoria Arroz con pavo y guisantes Yogur	Ensalada triturada Arroz caldoso con pavo desmenuzado Yogur	Ensalada con piel Lentejas con arroz integral Yogur con avena	Lentejas peladas suaves Arroz blanco con pavo hervido Yogur
DOMINGO	Brócoli al vapor Tortilla de patata y espinacas Fruta	Brócoli triturado Tortilla jugosa triturada con puré de patata Fruta cocida	Brócoli con aceite crudo Patata con piel con tortilla Fruta con piel	Brócoli muy cocido Tortilla sencilla blanda Compota

DÍA	GENERAL	DISFAGIA	ESTREÑIMIENTO	DIARREA
LUNES	Crema de coliflor Bacalao al horno 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 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 puerro Arroz con huevo revuelto y calabacín 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 boniato Quinoa con ternera a la plancha Yogur	Crema fina Quinoa melosa con ternera picada Yogur	Crema con semillas Quinoa integral con ternera Yogur con lino	Crema suave Quinoa blanca con ternera magra Yogur
SÁBADO	Ensalada de pepino y remolacha Lentejas estofadas con verduras Fruta	Ensalada triturada Lentejas trituradas espesas Fruta triturada	Ensalada con piel Lentejas con arroz integral Fruta con piel	Pepino 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