

## SEMANA 9

### ✱ COMIDA

| DÍA       | GENERAL                                                                                   | DISFAGIA                                                                                           | ESTREÑIMIENTO                                                                        | DIARREA                                                                                 |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| LUNES     | Ensalada de farro con espinacas y tomate<br>Pavo al horno con patata y zanahoria<br>Fruta | Ensalada triturada homogénea<br>Pavo desmenuzado con puré de patata y zanahoria<br>Fruta triturada | Ensalada con farro integral y semillas<br>Pavo con patata con piel<br>Fruta con piel | Farro blanco suave con espinacas cocidas<br>Pavo al vapor con patata hervida<br>Compota |
| MARTES    | Crema de calabacín y puerro<br>Arroz con lentejas rojas y verduras<br>Yogur               | Crema fina<br>Arroz meloso con lentejas trituradas<br>Yogur                                        | Crema con fibra<br>Arroz integral con lentejas enteras<br>Yogur con avena            | Crema suave<br>Arroz blanco con lentejas peladas<br>Yogur                               |
| MIÉRCOLES | Ensalada de garbanzos con remolacha<br>Salmón a la plancha con boniato asado<br>Fruta     | Ensalada triturada<br>Salmón desmenuzado con puré de boniato<br>Fruta cocida                       | Ensalada con piel<br>Garbanzos con arroz integral<br>Fruta con piel                  | Garbanzos pelados suaves<br>Salmón al vapor con boniato hervido<br>Compota              |
| JUEVES    | Judía verde con patata<br>Pasta con ternera estofada y espinacas<br>Yogur                 | Judía triturada<br>Pasta blanda con ternera picada fina<br>Yogur                                   | Judía con piel<br>Pasta integral con ternera<br>Yogur con lino                       | Judía muy cocida<br>Pasta blanca con ternera magra<br>Yogur                             |
| VIERNES   | Crema de zanahoria<br>Quinoa con bacalao al horno y calabacín<br>Fruta                    | Crema homogénea<br>Quinoa melosa con bacalao desmenuzado<br>Fruta triturada                        | Crema con fibra<br>Quinoa integral con bacalao<br>Fruta con piel                     | Crema suave<br>Quinoa blanca con bacalao al vapor<br>Compota                            |
| SÁBADO    | Escalivada<br>Arroz con pollo y guisantes<br>Yogur                                        | Escalivada triturada<br>Arroz caldoso con pollo desmenuzado<br>Yogur                               | Escalivada con piel<br>Arroz integral con pollo<br>Yogur con avena                   | Escalivada sin piel<br>Arroz blanco con pollo hervido<br>Yogur                          |
| DOMINGO   | Ensalada de espinacas y pepino<br>Tortilla de patata con calabacín al horno<br>Fruta      | Ensalada triturada<br>Tortilla jugosa triturada con puré de patata<br>Fruta cocida                 | Ensalada con piel<br>Patata con piel con tortilla<br>Fruta con piel                  | Espinacas cocidas suaves<br>Tortilla sencilla blanda<br>Compota                         |

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

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