

SEMANA 6

✱ COMIDA

DÍA	GENERAL	DISFAGIA	ESTREÑIMIENTO	DIARREA
LUNES	Ensalada de arroz con espinacas y zanahoria Lomo de cerdo a la plancha con calabacín Fruta	Ensalada triturada homogénea Lomo desmenuzado con puré de calabacín Fruta triturada	Ensalada con arroz integral y semillas Lomo con calabacín con piel Fruta con piel	Arroz blanco con espinacas cocidas Lomo al vapor con calabacín hervido Compota
MARTES	Crema de boniato Lentejas estofadas con verduras y arroz Yogur	Crema fina Lentejas trituradas espesas con arroz Yogur	Crema con fibra Lentejas con arroz integral Yogur con avena	Crema suave Lentejas peladas con arroz blanco Yogur
MIÉRCOLES	Ensalada de tomate y remolacha Salmón al horno con patata y brócoli Fruta	Ensalada triturada Salmón desmenuzado con puré de patata Fruta cocida	Ensalada con piel Patata con piel con salmón Fruta con piel	Tomate sin piel Patata hervida con salmón al vapor Compota
JUEVES	Judía tierna con patata Pasta con pavo y espinacas Yogur	Judía triturada Pasta blanda con pavo picado Yogur	Judía con piel Pasta integral con pavo Yogur con lino	Judía muy cocida Pasta blanca con pavo hervido Yogur
VIERNES	Crema de calabaza y puerro Quinoa con bacalao y verduras Fruta	Crema homogénea Quinoa melosa con bacalao desmenuzado Fruta triturada	Crema con fibra Quinoa integral con bacalao Fruta con piel	Crema suave Quinoa blanca con bacalao al vapor Compota
SÁBADO	Escalivada Arroz con ternera estofada Yogur	Escalivada triturada Arroz caldoso con ternera picada Yogur	Escalivada con piel Arroz integral con ternera Yogur con avena	Escalivada sin piel Arroz blanco con ternera magra Yogur
DOMINGO	Ensalada de garbanzos con pepino Tortilla de espinacas con patata al horno Fruta	Ensalada triturada Tortilla jugosa triturada con puré de patata Fruta cocida	Ensalada con piel Garbanzos con arroz integral Fruta con piel	Garbanzos pelados suaves Tortilla sencilla blanda Compota

DÍA	GENERAL	DISFAGIA	ESTREÑIMIENTO	DIARREA
LUNES	Crema de col y zanahoria 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 verde con tomate Cuscús con pollo y calabacín 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 acelgas Arroz con huevo revuelto y guisantes 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	Brócoli al vapor Pasta con atún y espinacas Fruta	Brócoli triturado Pasta blanda con atún desmenuzado Fruta cocida	Brócoli con aceite crudo Pasta integral con atún Fruta con piel	Brócoli muy cocido 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 zanahoria y remolacha 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 puerro 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