

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1							
Comida	Huevos al plato con arroz y guisantes Fruta	Jamón asado con salsa española, patata panadera y judías Yogur	Churrasco con patatas y ensalada Bizcocho	Sopa marinera Bacalao con mousseline de ajo Fruta	Callos con garbanzos Natillas	Albóndigas con patatas Fruta	Pollo asado con pasta y verduras Fruta
Cena	Calamares a la romana con verduras Leche con cacao	Empanada de hojaldre Fruta	Merluza a la gallega Fruta	Pollo a la plancha con verduras Fruta	Arroz caldoso de mejillones y calamares Yogur	Croquetas con ensalada Batido de chocolate	Pescado al horno en salsa Yogur
SEMANA 2							
Comida	Crema de verduras Tortilla con ensalada Fruta	Menestra con veloute Fideuá con salsa marinera Yogur	Milanesa de pollo con ensalada completa Fruta	Sopa minestrone Pescado con patatas Natillas	Lentejas con chorizo Pizza Postre lacteo	Pescado a la romana con patatas Fruta	Pasta carbonara Mouse de chocolate
Cena	Hamburguesa completa Leche con cacao	Pizza Variada Compota	Varitas de merluza con patatas Yogur	Revuelto de atún Fruta	Pavo con verduras Leche con cacao	Huevos al plato con arroz y tomate Yogur	Sandwich variado Fruta
SEMANA 3							
Comida	Judías con patatas, chorizo y huevo Fruta	Raxo con patatas y tomate plancha Yogur	Espinacas gratinadas Lomo en piperada con patatas Natillas	Sopa de verduras Pollo asado a la cerveza con arroz Fruta	Pescado a la portuguesa con patatas Yogur	Lasaña boloñesa Fruta	Crema de verduras Milanesa con patatas Mouse de chocolate
Cena	Pavo con verduras Macedonia	Pizza variada Almíbares	Revuelto de pavo Leche con cacao	San Jacobo con ensalada Fruta	Croquetas con ensalada Fruta	Sandwich variado Batido	Fideuá alicantina Fruta
SEMANA 4							
Comida	Huevos con patatas y menestra Yogur	Lomo plancha con salsa de soja, arroz y verduras Natillas	Lentejas con chorizo Pescado romano con ensalada Fruta	Milanesa de pollo relleno con pasta Fruta	Sopa de cocido Cocido Gallego Bizcocho	Abadejo a la gallega Tarta	Raxo de cerdo con verduras Yogur
Cena	Pescado a la plancha con verduras Leche con cacao	San Jacobo con ensalada Fruta	Empanada de hojaldre Yogur	Tortilla francesa con ensalada Batido	Croquetas con ensalada Fruta	Pavo con ensalada Fruta	San Jacobo con ensalada Leche con cacao
SEMANA 5							
Comida	Sopa juliana Tortilla con ensalada Fruta	Fabada Postre lacteo	Pescado del día en salsa con patatas y mehillones Arroz con leche	Pollo a la plancha con arroz Fruta	Lasaña boloñesa Yogur	Jamón asado con patatas Compota	Macarrones con verduras y pesto Flan
Cena	Albóndigas con arroz Fruta	Sandwich mixto Fruta	Pavo guisado Fruta	Pescado con verduras Leche con Cacao	Tortilla francesa con ensalada Fruta	Abadejo a la gallega Yogur	Croquetas con ensalada Fruta

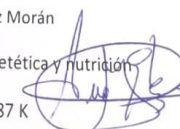
Hipocalórico bajo en colesterol

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1							
Comida	Tortilla francesa con arroz y guisantes	Jamón asado sin salsa, patata cocida y judías	Lomo a la plancha con patatas cocida y ensalada	Sopa marinera Bacalao al vapor	Garbanzos con verduras	Filete de ternera a la plancha con patatas	Pollo asado sin piel con pasta y verduras
	Fruta	Yogur desnatado	Fruta	Fruta	Yogur desnatado	Fruta	Fruta
Cena	Calamares guisados con verduras Yogur desnatado	Lomo a la plancha con arroz Fruta	Merluza a la plancha con patata cocida Fruta	Pollo a la plancha con verduras Fruta	Arroz caldoso de mejillones y calamares Yogur desnatado	Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta	Pescado al horno Yogur desnatado
SEMANA 2							
Comida	Crema de verduras Tortilla francesa con ensalada Fruta	Menestra al vapor Fideuá con salsa marinera Yogur desnatado	Pechuga de pollo con ensalada mixta Fruta	Sopa de pollo Pescado plancha con patatas Yogur desnatado	Lentejas con vegetales Lomo de cerdo a la plancha Yogur desnatado	Pescado a la plancha con patatas Fruta	Pasta salteada con pollo Yogur desnatado
Cena	Filete de ternera a la plancha con arroz Yogur desnatado	Pechuga de pollo a la plancha con patata al vapor Compota	Merluza plancha con patatas Yogur desnatado	Revuelto de atún Fruta	Pavo con verduras Fruta	Tortilla francesa con arroz Yogur desnatado	Sandwich vegetal Fruta
SEMANA 3							
Comida	Judías con patatas y huevo Fruta	Ternera a la plancha patatas cocidas y tomate plancha Yogur desnatado	Espinacas rehigadas Lomo en plancha con patatas Yogur desnatado	Sopa de verduras Pollo asado sin piel con arroz Fruta	Pescado al horno con patatas Yogur desnatado	Pasta salteada con verduras y pavo Fruta	Crema de verduras Pechuga de pollo a la plancha con patatas Yogur desnatado
Cena	Pavo con verduras Macedonia	Pechuga de pollo a la plancha Fruta	Revuelto de pavo Yogur desnatado	Merluza a plancha con ensalada Fruta	Lomo de cerdo a la plancha con ensalada Fruta	Sandwich vegetal Batido de fruta	Fideuá de verduras Fruta
SEMANA 4							
Comida	Tortilla francesa menestra Yogur desnatado	Lomo plancha con arroz y verduras Yogur desnatado	Lentejas vegetales Pescado a la plancha con ensalada Fruta	Pechuga de pollo a la plancha pasta Fruta	Sopa de pollo Ternera cocida con patatas Yogur desnatado	Abadejo al vapor con patatas cocidas Fruta	Lomo de cerdo a la plancha con verduras Yogur desnatado
Cena	Pescado a la plancha con verduras Yogur desnatado	Filete de ternera con ensalada Fruta	Lomo a la plancha con verduras Yogur	Tortilla francesa con ensalada Batido de fruta	Merluza al vapor con ensalada Fruta	Pavo con ensalada Fruta	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Yogur desnatado
SEMANA 5							
Comida	Sopa juliana Tortilla con ensalada Fruta	Fabada vegetal Yogur desnatado	Pescado del día a la plancha con mejillones Yogur desnatado	Pollo a la plancha con arroz Fruta	Pasta salteada con pavo y verduras Yogur desnatado	Jamón asado sin salsa con patatas Compota	Macarrones con verduras Yogur desnatado
Cena	Lomo a la plancha con arroz Fruta	Sandwich vegetal Fruta	Pavo guisado Fruta	Pescado con verduras Yogur desnatado	Tortilla francesa con ensalada Fruta	Abadejo al vapor con patatas cocidas Yogur desnatado	Filete de ternera con ensalada Fruta

Ana González Morán

Técnico en dietética y nutrición

D.N.I 71763287 K



Sin lactosa

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

SEMANA 1

Comida	Huevos al plato con arroz y guisantes	Jamón asado con salsa española, patata panadera y judías	Churrasco con patatas y ensalada	Sopa marinera Bacalao al vapor	Callos con garbanzos	Albóndigas con patatas	Pollo asado con pasta y verduras
	Fruta	Yogur de soja	Bizcocho sin leche	Fruta	Yogur de soja	Fruta	Fruta
Cena	Calamares a la romana con verduras	Empanada de hojaldre	Merluza a la gallega	Pollo a la plancha con verduras	Arroz caldoso de mejillones y calamares	Croquetas con ensalada	Pescado al horno en salsa
	Leche s/lactosa con cacao	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de soja	Batido de chocolate	Yogur de soja

SEMANA 2

Comida	Crema de verduras Tortilla con ensalada	Menestra con veloute Fideuá con salsa marinera	Milanesa de pollo con ensalada completa	Sopa minestrone Pescado con patatas	Lentejas con chorizo Pan pizza de jamón	Pescado a la romana con patatas	Pasta salteada con bacon
	Fruta	Yogur de soja	Fruta	Yogur de soja	Fruta	Fruta	Yogur de soja
Cena	Hamburguesa completa sin queso	Pan pizza de jamón	Merluza a la plancha con patatas	Revuelto de atún	Pavo con verduras	Huevos al plato con arroz y tomate	Sandwich variado s/ queso
	Leche s/lactosa con cacao	Compota	Yogur de soja	Fruta	Leche s/ lactosa con cacao	Yogur de soja	Fruta

SEMANA 3

Comida	Judías con patatas, chorizo y huevo	Raxo con patatas y tomate plancha	Espinacas rehogadas Lomo en piperada con patatas	Sopa de verduras Pollo asado a la cerveza con arroz	Pescado a la portuguesa con patatas	Pasta salteada con carne	Crema de verduras Milanesa con patatas
	Fruta	Yogur de soja	Yogur de soja	Fruta	Yogur de soja	Fruta	Yogur de soja
Cena	Pavo con verduras	Pan pizza de jamón	Revuelto de pavo	Merluza a la plancha con ensalada	Lomo de cerdo a la plancha con ensalada	Sandwich variado s/queso	Fideuá alicantina
	Macedonia	Almíbares	Leche s/lactosa con cacao	Fruta	Fruta	Batido s/ lactosa	Fruta

SEMANA 4

Comida	Huevos con patatas y menestra	Lomo plancha con salsa de soja, arroz y verduras	Lentejas con chorizo Pescado romana con ensalada	Milanesa de pollo relleno con pasta	Sopa de cocido Cocido Gallego	Abadejo a la gallega	Raxo de cerdo con verduras
	Yogur de soja	Yogur de soja	Fruta	Fruta	Bizcocho	Fruta	Yogur de soja
Cena	Pescado a la plancha con verduras	Filete de ternera con ensalada	Lomo a la plancha con verduras	Tortilla francesa con ensalada	Merluza al vapor con ensalada	Pavo con ensalada	Pechuga de pollo con ensalada
	Leche s/lactosa con cacao	Fruta	Yogur de soja	Batido de fruta	Fruta	Fruta	Leche s/ lactosa con cacao

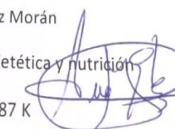
SEMANA 5

Comida	Sopa juliana Tortilla con ensalada	Fabada	Pescado del día en salsa con patatas y mehillones	Pollo a la plancha con arroz	Pasta salteada con bolognesa	Jamón asado con patatas	Macarrones con verduras y pesto
	Fruta	Yogur de soja	Arroz con leche s/ lactosa	Fruta	Yogur de soja	Compota	Yogur de soja
Cena	Albóndigas con arroz	Sandwich mixto s/queso	Pavo guisado	Pescado con verduras	Tortilla francesa con ensalada	Abadejo a la gallega	Filete de ternera con ensalada
	Fruta	Fruta	Fruta	Leche s/ lactosa con Cacao	Fruta	Yogur de soja	Fruta

Ana González Morán

Técnico en dietética y nutrición

D.N.I 71763287 K



Protección gástrica

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1							
Comida	Tortilla francesa con arroz Fruta	Jamón asado sin salsa, patata cocida Yogur desnatado	Lomo a la plancha con patatas cocida Fruta	Sopa de pollo Bacalao al vapor Fruta	Crema de zanahoria Yogur desnatado	Filete de ternera a la plancha con patatas Fruta	Pollo asado sin piel con verduras Fruta
Cena	Calamares guisados con verduras Yogur desnatado	Lomo a la plancha con arroz Fruta	Merluza a la plancha con patata cocida Fruta	Pollo a la plancha con verduras Fruta	Arroz de verduras Yogur desnatado	Filete de ternera a la plancha con zanahoria Fruta	Pescado al horno Yogur desnatado
SEMANA 2							
Comida	Crema de verduras Tortilla francesa Fruta	Menestra al vapor Fideuá de verduras Yogur desnatado	Pechuga de pollo con zanahoria al vapor Fruta	Sopa de pollo Pescado plancha con patatas Yogur desnatado	Crema de zanahoria Lomo de cerdo a la plancha Yogur desnatado	Pescado a la plancha con patatas Fruta	Pasta salteada con pollo Yogur desnatado
Cena	Filete de ternera a la plancha con arroz Yogur desnatado	Pechuga de pollo a la plancha con patata al vapor Compota de manzana sin piel	Merluza plancha con patatas Yogur desnatado	Tortilla francesa Fruta	Pavo con verduras Fruta	Tortilla francesa con arroz Yogur desnatado	Sandwich vegetal Fruta
SEMANA 3							
Comida	Judías con patatas y huevo Fruta	Ternera a la plancha patatas cocidas y tomate plancha Yogur desnatado	Espinacas rehogadas Lomo en plancha con patatas Yogur desnatado	Sopa de verduras Pollo asado sin piel con arroz Fruta	Pescado al horno con patatas Yogur desnatado	Pasta salteada con verduras y pavo Fruta	Crema de verduras Pechuga de pollo a la plancha con patatas Yogur desnatado
Cena	Pavo con verduras Macedonia	Pechuga de pollo a la plancha Fruta	Revuelto de pavo Yogur desnatado	Merluza a plancha con ensalada Fruta	Lomo de cerdo a la plancha con ensalada Fruta	Sandwich vegetal Batido de fruta	Fideuá de verduras Fruta
SEMANA 4							
Comida	Crema de zanahoria Tortilla francesa Yogur desnatado	Lomo plancha con arroz y verduras Yogur desnatado	Sopa de pollo Pescado a la plancha con ensalada Fruta	Pechuga de pollo a la plancha con pasta Fruta	Sopa de pollo Ternera cocida con patatas Yogur desnatado	Abadejo al vapor con patatas cocidas Fruta	Lomo de cerdo a la plancha con verduras Yogur desnatado
Cena	Pescado a la plancha con verduras Yogur desnatado	Filete de ternera con ensalada Fruta	Lomo a la plancha con verduras Yogur desnatado	Tortilla francesa con zanahoria cocida Fruta	Merluza al vapor con arroz Fruta	Pavo con zanahoria cocida Fruta	Pechuga de pollo a la plancha con patatas cocidas Yogur desnatado
SEMANA 5							
Comida	Sopa juliana Tortilla francesa Fruta	Crema de zanahoria Lomo a la plancha con arroz Yogur desnatado	Pescado del día a la plancha Yogur desnatado	Pollo a la plancha con arroz Fruta	Pasta salteada con pavo y verduras Yogur desnatado	Jamón asado sin salsa con patatas Compota	Macarrones con verduras Yogur desnatado
Cena	Lomo a la plancha con arroz Fruta	Sandwich vegetal Fruta	Pavo guisado Fruta	Pescado con verduras Yogur desnatado	Tortilla francesa con zanahoria cocida Fruta	Abadejo al vapor con patatas cocidas Yogur desnatado	Filete de ternera con ensalada Fruta