

		BASAL	OPCIONAL	DIBÉTICA	HIPOCALÓRICA (DIABÉTICA/NO DIABÉTICA) Sustituir azúcar por edulcorante	DIALISIS (hiposódica estándar, hipopotasémica) (DIABÉTICA/NO DIABÉTICA) En diabetes sustituir azúcar por edulcorante	ASTRINGENTE (DIABÉTICA/NO DIABÉTICA) En diabetes sustituir azúcar por edulcorante En diabeticos no platano o platano pequeño	TRITURADO COMPLETO (PLATO ÚNICO)	
LUNES	COMIDA	LENTEJAS ESTOFADAS PERCA HORNO CON PISTO FRUTA	CREMA DE CEBOLLA PAVO ESTOFADO CON PISTO FRUTA	LENTEJAS ESTOFADAS SIN GRASAS PERCA HORNO CON PISTO FRUTA	374 LENTEJAS ESTOFADAS SIN GRASAS PERCA HORNO CON PISTO FRUTA 1/2 PAN	LENTEJAS ESTOFADAS SIN GRASAS ESPESAS PERCA HORNO CON PISTO (SIN TOMATE) MANZANA/PERA/1 MANDARINA	PASTA CON JAMÓN (3/4) PERCA HORNO CON CALABAZA FRUTA APTA	TRITURADO DE CERDO CON LENTEJAS Y TOMATE FRUTA TRITURADA	350g + 10g aceite 150g
	CENA	CREMA DE CALABAZA CROQUETAS CON RODAJA DE TOMATE YOGURT	ENSALADA COMPLETA TINTORETA AL HORNO CON RODAJA DE TOMATE YOGURT	CREMA DE CALABAZA TINTORETA AL HORNO CON RODAJA DE TOMATE YOGURT DESCREMADO	CREMA DE CALABAZA TINTORETA AL HORNO CON RODAJA DE TOMATE YOGURT DESCREMADO 1/2 PAN	CREMA DE CALABAZA ESPESA (sin patata, con nata o arroz) TINTORETA AL HORNO CON ENSALADA SIN TOMATE YOGURT	CREMA DE CALABAZA TINTORETA AL HORNO CON ZANAHORIA YOGURT	TRITURADO DE MERLUZA CON ZANAHORIA Y JUDIAS VERDES LACTEO	350g + 10g aceite 1u
MARTES	COMIDA	GUISANTES CON JAMÓN CALLOS CON GARBANZOS FRUTA	CREMA DE AVE PIMIENTOS RELLENOS DE BACALAO CON ZANAHORIA FRUTA	GUISANTES CON JAMÓN CALLOS CON GARBANZOS SIN GRASAS FRUTA	GUISANTES CON JAMÓN POLLO PLANCHA CON PASTA FRUTA 1/2 PAN	GUISANTES SALTEADOS POLLO PLANCHA CON PASTA MANZANA/PERA/1 MANDARINA	SOPA DE ARROZ POLLO PLANCHA CON PASTA FRUTA APTA	TRITURADO DE PAVO CON ZANAHORIAS Y PATATA FRUTA TRITURADA	350g + 10g aceite 150g
	CENA	SOPA DE LLUVIA TORTILLA FRANCESA CON VERDURAS YOGURT	CREMA DE ESPINACAS MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES YOGURT	SOPA DE LLUVIA TORTILLA FRANCESA CON VERDURAS YOGURT DESCREMADO	SOPA DE LLUVIA TORTILLA FRANCESA CON VERDURAS YOGURT DESCREMADO 1/2 PAN	SOPA DE LLUVIA ESPESA TORTILLA FRANCESA CON VERDURAS APTAS YOGURT	SOPA DE LLUVIA TORTILLA FRANCESA CON CALABAZA YOGURT	TRITURADO DE HUEVO CON PUERRO Y ZANAHORIA LACTEO	350g + 10g aceite 1u
MIÉRCOLES	COMIDA	COCIDO COMPLETO FRUTA	CREMA DE COLIFLOR COCIDO FRUTA	COCIDO COMPLETO SIN GRASAS FRUTA	COCIDO COMPLETO SIN GRASAS FRUTA 1/2 PAN	CREMA DE COLIFLOR ESPESA (sin patata, con pasta o arroz) CARNE HERVIDA CON CALABAZA MANZANA/PERA/1 MANDARINA	ARROZ HERVIDO CON JAMÓN (3/4) CARNE HERVIDA CON CALABAZA FRUTA APTA	TRITURADO DE CERDO CON LENTEJAS Y TOMATE FRUTA TRITURADA	350g + 10g aceite 150g
	CENA	CREMA DE ZANAHORIA RAPE AL HORNO CON TOMATE HORNO YOGURT	ENSALADA COMPLETA QUESO BLANCO CON MEMBRILLO CON RODAJA DE TOMATE YOGURT	CREMA DE ZANAHORIA RAPE AL HORNO CON TOMATE HORNO YOGURT DESCREMADO	CREMA DE ZANAHORIA RAPE AL HORNO CON TOMATE HORNO YOGURT DESCREMADO 1/2 PAN	CREMA DE ZANAHORIA ESPESA (sin patata, con pasta o arroz) RAPE AL HORNO CON VERDURAS APTAS YOGURT	CREMA DE ZANAHORIA RAPE AL HORNO YOGURT	TRITURADO MERLUZA CON CALABACÍN Y PUERRO LACTEO	350g + 10g aceite 1u
JUEVES	COMIDA	JUDIAS VERDES SALTEADO CON JAMÓN EMPANADA DE CARNE CON ENSALADA FRUTA	CREMA DE CHAMPIÑÓN SALMÓN AL HORNO CON ARROZ FRUTA	JUDIAS VERDES SALTEADO CON JAMÓN SALMÓN AL HORNO CON ARROZ FRUTA	JUDIAS VERDES SALTEADO CON JAMÓN SALMÓN AL HORNO CON ARROZ FRUTA 1/2 PAN	JUDIAS VERDES SALTEADAS SALMÓN AL HORNO CON ARROZ MANZANA/PERA/1 MANDARINA	CALABAZA AL HORNO SALMÓN AL HORNO CON ARROZ FRUTA APTA	TRITURADO DE TERNERA CON CALABACIN Y PATATA FRUTA TRITURADA	350g + 10g aceite 150g
	CENA	SOPA DE VERDURAS MUSLO DE POLLO HORNO CON PATATA HORNO YOGURT	CREMA DE ESPARRAGOS LIMANDA EN SALSA CON PATATA HORNO YOGURT	SOPA DE VERDURAS MUSLO DE POLLO HORNO CON PATATA HORNO YOGURT DESCREMADO	SOPA DE VERDURAS MUSLO DE POLLO HORNO CON PATATA HORNO YOGURT DESCREMADO 1/2 PAN	CREMA DE ESPARRAGOS ESPESA (sin patata, con pasta o arroz) MUSLO DE POLLO HORNO CON VERDURAS APTAS YOGURT	SOPA DE ARROZ MUSLO DE POLLO HORNO CON PATATA HORNO YOGURT	TRITURADO DE POLLO CON ARROZ Y ZANAHORIA LACTEO	350g + 10g aceite 1u
VIERNES	COMIDA	ARROZ BLANCO CON HUEVO FRITO BACALAO CON TOMATE FRUTA	CREMA DE ACELGAS LOMO ASADO CON TOMATE HORNO FRUTA	3/4 ARROZ BLANCO CON HUEVO FRITO BACALAO CON TOMATE FRUTA	3/4 ARROZ BLANCO CON TOMATE BACALAO CON TOMATE FRUTA 1/2 PAN	ARROZ BLANCO CON HUEVO FRITO (3/4) LOMO ASADO CON VERDURAS APTAS MANZANA/PERA/1 MANDARINA	ARROZ BLANCO CON HUEVO DURO (3/4) LOMO ASADO (SIN SALSA) CON CALABAZA FRUTA APTA	TRITURADO DE MERLUZA CON ZANAHORIA Y JUDIAS VERDES FRUTA TRITURADA	350g + 10g aceite 150g
	CENA	CREMA DE PUERROS PECHUGA DE POLLO CON VERDURAS YOGURT	ENSALADA COMPLETA MERLUZA A LA MARINERA YOGURT	CREMA DE PUERROS PECHUGA DE POLLO CON VERDURAS YOGURT DESCREMADO	CREMA DE PUERROS PECHUGA DE POLLO CON VERDURAS YOGURT DESCREMADO 1/2 PAN	CREMA DE PUERROS ESPESA (sin patata, con pasta o arroz) MERLUZA A LA MARINERA (SIN SALSA) YOGURT	SOPA DE PASTA MERLUZA A LA PLANCHA CON ZANAHORIA YOGURT	TRITURADO DE POLLO CON JUDIAS VERDES Y ZANAHORIA LACTEO	350g + 10g aceite 1u
SABADO	COMIDA	SOPA CASTELLANA GUIZO DE TERNERA CON PATATA FRUTA	CREMA DE GUISANTES RAPE EN SALSA CON VERDURAS FRUTA	SOPA CASTELLANA GUIZO DE TERNERA CON PATATA FRUTA	SOPA CASTELLANA GUIZO DE TERNERA CON VERDURAS FRUTA 1/2 PAN	SOPA DE PASTA ESPESA TERNERA HERVIDA CON CALABAZA MANZANA/PERA/1 MANDARINA	SOPA DE PASTA TERNERA HERVIDA CON CALABAZA FRUTA APTA	TRITURADO DE TERNERA CON CALABACIN Y PATATA FRUTA TRITURADA	350g + 10g aceite 150g
	CENA	CREMA DE LA HUERTA SAN JACOBO CON VERDURAS YOGURT	ENSALADA COMPLETA TILAPIA AL HORNO CON VERDURAS YOGURT	CREMA DE LA HUERTA TILAPIA AL HORNO CON VERDURAS YOGURT DESCREMADO	CREMA DE LA HUERTA TILAPIA AL HORNO CON VERDURAS YOGURT DESCREMADO 1/2 PAN	CREMA DE LA HUERTA ESPESA (sin patata, con pasta o arroz) TILAPIA AL HORNO CON VERDURAS APTAS YOGURT	CREMA DE PURE DE PATATA TILAPIA AL HORNO CON ZANAHORIA YOGURT	TRITURADO DE PAVO CON ZANAHORIAS Y PATATA LACTEO	350g + 10g aceite 1u
DOMINGO	COMIDA	SOPA DE MARISCO SOLOMILLO DE CERDO CON PATATA FRUTA	CREMA DE CALABACIN ALBONDIGAS CON PATATA FRUTA	SOPA DE MARISCO SOLOMILLO DE CERDO CON PATATA FRUTA	SOPA DE MARISCO SOLOMILLO DE CERDO CON VERDURAS FRUTA 1/2 PAN	CREMA DE CALABACIN ESPESA (sin patata, con pasta o arroz) SOLOMILLO DE CERDO PLANCHA CON VERDURAS APTAS MANZANA/PERA/1 MANDARINA	SOPA DE PESCADO SUAVE SOLOMILLO DE CERDO CON PATATA FRUTA APTA	TRITURADO DE CERDO CON LENTEJAS Y TOMATE FRUTA TRITURADA	350g + 10g aceite 150g
	CENA	ACELGAS CON JAMÓN TORTILLA DE PATATA CON PIMIENTOS YOGURT	ENSALADA COMPLETA RABAS CON PATATAS YOGURT	ACELGAS CON JAMÓN TORTILLA DE PATATA HERVIDA CON PIMIENTOS YOGURT DESCREMADO	ACELGAS CON JAMÓN TORTILLA DE PATATA HERVIDA CON PIMIENTOS YOGURT DESCREMADO 1/2 PAN	ENSALADA VEGETAL SIN TOMATE TORTILLA FRANCESA CON PIMIENTOS YOGURT	CREMA DE ZANAHORIA TORTILLA FRANCESA CON CALABAZA YOGURT	TRITURADO DE HUEVO CON ZANAHORIA Y PUERRO LACTEO	350g + 10g aceite 1u
Energía HC Proteínas Lípidos									

mana Nº del al de del 202

DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN:
Nekane Cárdenas González
Dietista-Nutricionista

MÉDICO:

JARNICIONES: Se pone el generico verdura para que se pueda ofrecer una amplia variedad de verduras hervidas, al vapor, salteadas o rehogadas. La patata no se considera verdura y se especifica cuando se pued ofrecer.

ETA ASTRINGENTE: Se elaborará los platos sin sofritos, sin tomate, sin nata y sin lácteos, a excepción del yogurt y del queso fresco. FRUTA APTA: manzana, platano, fruta no acida cocida o al horno, fruta no ácida en conserva

ETA ASTRINGENTE DIABÉTICA: Se sigue lo especificado en la planilla y se disminuye la ración a 3/4 de la ración habitual en los platos ricos en HC. Esta señalado con el símbolo 3/4. FRUTA APTA: manzana, platano pequeño, fruta no acida cocida o al horno, fruta no ácida en conserva sin azúcar.

ETA TRITURADA HIPOCALÓRICA: seguir las indicaciones de la dieta triturada, ofreciendo lácteos descremados y sin azúcar.

ETA DE DIÁLISIS: Toda verdura, legumbre o patata se elaboraran con el remojo previo mas doble cocción. Después de saltearan, rehogaran o se aliñaran con aceite. Sólo se utilizará caldos caseros sin verduras. Las verduras aptas son las de menor contenido en potasio son la berenjena, la cebolla, el esparrago, la lechuga, el pepino y el pimiento y las de moderado contenido: el brócoli, la coliflor, la calabaza, el erro , la zanahoria, la judías verdes y los guisantes. El resto de verdura puede estar presente en pequeñas cantidades pero nunca como ingrediente principal de un plato.

Dra. Chirino Chávez López
Nº 005 094627