

V3	BASA S1	DIETA CONTROLADA EN HIDRATOS DE CARBONO	HIPOCALÓRICA	BASA EN GRASAS SATURADAS	ASTINENTE	HIPOCALÓRICA-HIPERPROTEICA
LUNES	CENA JUDAS VERDES A LA PORTUGUESA TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN CON ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA Y ACEITUNAS FRUTA	COMIDA JUDAS VERDES A LA PORTUGUESA TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN CON ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA Y ACEITUNAS FRUTA	CENA JUDAS VERDES REHOGADAS TORTILLA FRANCESA CON PATATA AL HORNO FRUTA (1/2 PAN)	COMIDA JUDAS VERDES REHOGADAS TORTILLA FRANCESA CON PATATA AL HORNO FRUTA	CENA JUDAS VERDES REHOGADAS TORTILLA FRANCESA CON PATATA AL HORNO FRUTA APTA	COMIDA JUDAS VERDES A LA PORTUGUESA (ENRIQUECIDA) TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN CON ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA Y ACEITUNAS FRUTA
MARTES	CENA BACALAO AL AJOARRENO CON ARROZ SALTEADO FRUTA	COMIDA BACALAO AL AJOARRENO CON ARROZ SALTEADO FRUTA	CENA MUSASA BACALAO AL AJOARRENO CON ARROZ SALTEADO FRUTA (1/2 PAN)	COMIDA BACALAO AL AJOARRENO CON ARROZ SALTEADO FRUTA	CENA CREMA DE BERENJENA BACALAO AL AJOARRENO CON ARROZ SALTEADO FRUTA APTA	COMIDA PASTEL DE BERENJENA (ENRIQUECIDA) BACALAO AL AJOARRENO CON ARROZ SALTEADO FRUTA
MIERCOLES	CENA POTAJE DE GARBANZOS HUEVOS FRITOS CON PISTO YOGUR	COMIDA POTAJE DE GARBANZOS HUEVOS FRITOS CON PISTO YOGUR	CENA 3/4 POTAJE DE GARBANZOS TORTILLA FRANCESA CON PISTO YOGUR DESMAYADO S/AZÚCAR (1/2 PAN)	COMIDA 3/4 POTAJE DE GARBANZOS TORTILLA FRANCESA CON PISTO YOGUR DESMAYADO	CENA CREMA DE ZANAHORIA (sin cebolla) TORTILLA FRANCESA CON CALABACIN AL HORNO (sin piel ni semillas) YOGUR DESMAYADO	COMIDA POTAJE DE GARBANZOS (ENRIQUECIDA) HUEVOS FRITOS CON PISTO YOGUR
JUEVES	CENA HOLANDA DE HUEVO, JAMON Y QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ACEITUNAS FRUTA EN SU JUGO	COMIDA CREMA DE VERDURAS JAMON COCIDO Y QUESO FRESCO CON ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ACEITUNAS FRUTAS (INCLUIDO PLATANO PEQUEÑO) EN SU JUGO	CENA CREMA DE VERDURAS JAMON COCIDO Y QUESO FRESCO CON ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ACEITUNAS FRUTA EN SU JUGO (1/2 PAN)	COMIDA CREMA DE VERDURAS JAMON COCIDO Y QUESO FRESCO CON ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ACEITUNAS FRUTA EN SU JUGO	CENA CREMA DE CALABACIN (sin piel ni semillas) JAMON COCIDO Y QUESO FRESCO CON CALABACIN ASADO (sin piel ni semillas) YOGUR DESMAYADO	COMIDA CREMA DE VERDURAS (ENRIQUECIDA) JAMON COCIDO Y QUESO FRESCO CON ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ACEITUNAS FRUTA EN SU JUGO
VIERNES	CENA GUISANTES CON GAMBAS AL AJILLO CROQUETES DE COCCO CON ENSALADA DE LECHUGA, PERNO Y ZANAHORIA FRUTA	COMIDA GUISANTES CON GAMBAS AL AJILLO CROQUETES DE COCCO CON ENSALADA DE LECHUGA, PERNO Y ZANAHORIA FRUTAS (INCLUIDO PLATANO PEQUEÑO)	CENA GUISANTES CON GAMBAS AL AJILLO CROQUETES DE COCCO CON ENSALADA DE LECHUGA, PERNO Y ZANAHORIA FRUTA (1/2 PAN)	COMIDA GUISANTES CON GAMBAS AL AJILLO CROQUETES DE COCCO CON ENSALADA DE LECHUGA, PERNO Y ZANAHORIA FRUTA	CENA CREMA DE CALABACIN CONTAMINADO DE POLLO A LA PLANCHIA CON PATATAS AL HORNO FRUTA APTA	COMIDA GUISANTES CON GAMBAS AL AJILLO (ENRIQUECIDA) CROQUETES DE COCCO CON ENSALADA DE LECHUGA, PERNO Y ZANAHORIA FRUTA
SABADO	CENA LENTILLAS CON CALABAZA PAVO GUISADO CON BERENJENA AL HORNO PERAS AL VINO	COMIDA LENTILLAS CON CALABAZA PAVO GUISADO CON BERENJENA AL HORNO PERAS AL VINO	CENA 3/4 LENTILLAS CON CALABAZA PAVO ASADO CON BERENJENA AL HORNO PERAS AL VINO (1/2 PAN)	COMIDA LENTILLAS CON CALABAZA PAVO ASADO CON BERENJENA AL HORNO PERAS AL VINO	CENA CREMA DE ZANAHORIA PAVO ASADO CON CALABAZA AL HORNO FRUTA APTA	COMIDA LENTILLAS CON CALABAZA (ENRIQUECIDA) PAVO GUISADO CON BERENJENA AL HORNO PERAS AL VINO
DOMINGO	CENA CÓCTEL DE MANISCO CHURRASCOS DE CEBDO CON PATATAS DADO LACTEO	COMIDA CÓCTEL DE MANISCO CHURRASCOS DE CEBDO CON PATATAS DADO LACTEO	CENA CREMA DE CHAMPINONES LOMO DE CEBDO A LA PLANCHIA CON PATATA HERVIDA LACTEO DESMAYADO S/AZÚCAR (1/2 PAN)	COMIDA CREMA DE CHAMPINONES LOMO DE CEBDO A LA PLANCHIA CON PATATA HERVIDA LACTEO DESMAYADO	CENA CREMA DE PATATA BROQUERES FRITOS CON ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAIZ FRUTA	COMIDA CÓCTEL DE MANISCO (ENRIQUECIDA) CHURRASCOS DE CEBDO CON PATATAS DADO LACTEO

El plato regional está señalado en verde y en negrita

En comida y cena, se ofrece pan o pan integral (preferentemente pan integral)

Receta (opcional): leche o yogur. Diabéticos según pauta médica.

MEDICO OHS

Nº Cofeg: CAT 002220

MENÚ OTONO-INVERNO 25 - 26 SEMANA 2 - CONSISTENCIA NORMAL

V.2	BASAL S2		DIETA CONTROLADA EN HIDRATOS DE CARBONO		HIPOCALÓRICA		BAJA EN GRASAS SATURADAS		ASTINGENTE		HIPERCALÓRICA-HIPERPROTEICA	
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO					
	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA					
	ALUBIAS BLANCAS CON ESPINACAS ZORZA CON CACHETOS YOGUR	ALUBIAS BLANCAS CON ESPINACAS ZORZA CON PIMIENTOS REHOGADOS YOGUR S/AZÚCAR	3/4 ALUBIAS BLANCAS CON ESPINACAS LOMO AL HORNO CON PIMIENTOS REHOGADOS YOGUR DESNATADO S/AZÚCAR (1/2 PAN)	ALUBIAS BLANCAS CON ESPINACAS LOMO AL HORNO CON PIMIENTOS REHOGADOS YOGUR DESNATADO	ARROZ CON ZANAHORIA LOMO AL HORNO CON CALABACIN REHOGADO YOGUR DESNATADO	ALUBIAS BLANCAS CON ESPINACAS ZORZA CON PIMIENTOS REHOGADOS YOGUR	COMIDA					
	PASTO CON PATATAS TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA (TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS) FRUITA	PASTO CON PATATAS TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA (TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS) FRUITA	PASTO CON PATATAS TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA (TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS) FRUITA (1/2 PAN)	PASTO CON PATATAS TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA (TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS) FRUITA	PASTO CON PATATAS TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA (TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS) FRUITA	PASTO CON PATATAS TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA (TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS) FRUITA	COMIDA					
	COQUELOR CON BECHAMEL SALMÓN EN PAPILOTE CON PATATAS AL HORNO FRUITA	COQUELOR CON BECHAMEL SALMÓN EN PAPILOTE CON PATATAS AL HORNO FRUITA	COQUELOR REHOGADA SALMÓN EN PAPILOTE CON PATATAS AL HORNO FRUITA (1/2 PAN)	COQUELOR REHOGADA SALMÓN EN PAPILOTE CON PATATAS AL HORNO FRUITA	COQUELOR REHOGADA SALMÓN EN PAPILOTE CON PATATAS AL HORNO FRUITA	COQUELOR REHOGADA SALMÓN EN PAPILOTE CON PATATAS AL HORNO FRUITA	COMIDA					
	SOPA DE PESCADO POLLO AL CHILINDRÓN YOGUR	SOPA DE PESCADO POLLO AL CHILINDRÓN YOGUR S/AZÚCAR	SOPA DE PESCADO POLLO ASADO CON PIMIENTOS REHOGADOS YOGUR DESNATADO S/AZÚCAR (1/2 PAN)	SOPA DE PESCADO POLLO ASADO CON PIMIENTOS REHOGADOS YOGUR DESNATADO	SOPA DE PESCADO POLLO ASADO CON PIMIENTOS REHOGADOS YOGUR DESNATADO	SOPA DE PESCADO POLLO ASADO CON PIMIENTOS REHOGADOS YOGUR DESNATADO	COMIDA					
	COCIDO GALLEGO SEGUNDO DEL COCIDO GALLEGO LACTEO	COCIDO GALLEGO SEGUNDO DEL COCIDO GALLEGO LACTEO S/AZÚCAR	3/4 COCIDO GALLEGO SIN GRASAS SEGUNDO DEL COCIDO GALLEGO SIN GRASAS LACTEO DESNATADO S/AZÚCAR (1/2 PAN)	COCIDO GALLEGO SIN GRASAS SEGUNDO DEL COCIDO GALLEGO SIN GRASAS LACTEO DESNATADO	COCIDO GALLEGO SIN GRASAS SEGUNDO DEL COCIDO GALLEGO SIN GRASAS LACTEO DESNATADO	COCIDO GALLEGO SIN GRASAS SEGUNDO DEL COCIDO GALLEGO SIN GRASAS LACTEO DESNATADO	COMIDA					
	MENESTRA REHOGADA TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA (LECHUGA Y ESPÁRRAGOS) FRUITA EN SU JUGO	MENESTRA REHOGADA TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA (LECHUGA Y ESPÁRRAGOS) FRUITA EN SU JUGO	MENESTRA REHOGADA CON PATATA TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (LECHUGA Y ESPÁRRAGOS) FRUITA EN SU JUGO	MENESTRA REHOGADA CON PATATA TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (LECHUGA Y ESPÁRRAGOS) FRUITA EN SU JUGO	MENESTRA REHOGADA CON PATATA TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (LECHUGA Y ESPÁRRAGOS) FRUITA EN SU JUGO	MENESTRA REHOGADA CON PATATA TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (LECHUGA Y ESPÁRRAGOS) FRUITA EN SU JUGO	COMIDA					
	ENSALADILLA RUSA PESCADO DEL DIA HORNO CON TOMATE AL HORNO YOGUR	ENSALADILLA RUSA PESCADO DEL DIA HORNO CON TOMATE AL HORNO YOGUR S/AZÚCAR	3/4 ENSALADILLA RUSA SIN MANTONESA PESCADO DEL DIA HORNO CON TOMATE AL HORNO YOGUR DESNATADO S/AZÚCAR (1/2 PAN)	ENSALADILLA RUSA SIN MANTONESA PESCADO DEL DIA HORNO CON TOMATE AL HORNO YOGUR DESNATADO	ENSALADILLA RUSA SIN MANTONESA PESCADO DEL DIA HORNO CON TOMATE AL HORNO YOGUR DESNATADO	ENSALADILLA RUSA SIN MANTONESA PESCADO DEL DIA HORNO CON TOMATE AL HORNO YOGUR DESNATADO	COMIDA					
	CREMA DE PUERROS CROQUETA DE POLLO CON CALABACIN GRATINADO FRUITA	CREMA DE PUERROS CROQUETA DE POLLO CON CALABACIN GRATINADO FRUITA	CREMA DE PUERROS LOMO AL HORNO CON CALABACIN ASADO FRUITA (1/2 PAN)	CREMA DE PUERROS LOMO AL HORNO CON CALABACIN ASADO FRUITA	CREMA DE PUERROS LOMO AL HORNO CON CALABACIN ASADO FRUITA	CREMA DE PUERROS LOMO AL HORNO CON CALABACIN ASADO FRUITA	COMIDA					
	LENTISAS CON VERDURAS HUEVOS FRITOS CON CHORIZO CON MANZANA AL HORNO	LENTISAS CON VERDURAS HUEVOS FRITOS CON CHORIZO CON PASTO MANZANA AL HORNO (S/A)	3/4 LENTISAS CON VERDURAS REVUELTO DE HUEVO CON PASTO MANZANA AL HORNO (S/A) (1/2 PAN)	LENTISAS CON VERDURAS REVUELTO DE HUEVO CON PASTO MANZANA AL HORNO	LENTISAS CON VERDURAS REVUELTO DE HUEVO CON PASTO MANZANA AL HORNO	LENTISAS CON VERDURAS REVUELTO DE HUEVO CON PASTO MANZANA AL HORNO	COMIDA					
	JUDIAS VERDES CON PATATAS BACALAO AL VAPOR CON BERENJENA REHOGADA YOGUR	JUDIAS VERDES CON PATATAS BACALAO AL VAPOR CON BERENJENA REHOGADA YOGUR S/AZÚCAR	JUDIAS VERDES CON PATATAS BACALAO AL VAPOR CON BERENJENA REHOGADA YOGUR DESNATADO S/AZÚCAR (1/2 PAN)	JUDIAS VERDES CON PATATAS BACALAO AL VAPOR CON BERENJENA REHOGADA YOGUR DESNATADO	JUDIAS VERDES CON PATATAS BACALAO AL VAPOR CON BERENJENA REHOGADA YOGUR DESNATADO	JUDIAS VERDES CON PATATAS BACALAO AL VAPOR CON BERENJENA REHOGADA YOGUR DESNATADO	COMIDA					
	ARROZ CALDOSO DE PESCADO JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO CON PIMIENTO MORRON YOGUR	ARROZ CALDOSO DE PESCADO JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO CON PIMIENTO MORRON YOGUR S/AZÚCAR	3/4 ARROZ CALDOSO DE PESCADO JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO CON PIMIENTO MORRON YOGUR DESNATADO S/AZÚCAR (1/2 PAN)	ARROZ CALDOSO DE PESCADO JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO CON PIMIENTO MORRON YOGUR DESNATADO	ARROZ CALDOSO DE PESCADO JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO CON PIMIENTO MORRON YOGUR DESNATADO	ARROZ CALDOSO DE PESCADO JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO CON PIMIENTO MORRON YOGUR DESNATADO	COMIDA					
	CREMA DE GUISANTES QUICHE DE JAMON Y QUESO CON ENSALADA (LECHUGA, CEBOLLA Y PERINO) FRUITA	CREMA DE GUISANTES JAMON Y QUESO FRESCO CON ENSALADA (LECHUGA, CEBOLLA Y PERINO) FRUITA	CREMA DE GUISANTES JAMON Y QUESO FRESCO CON ENSALADA (LECHUGA, CEBOLLA Y PERINO) FRUITA (1/2 PAN)	CREMA DE GUISANTES JAMON Y QUESO FRESCO CON ENSALADA (LECHUGA, CEBOLLA Y PERINO) FRUITA	CREMA DE GUISANTES JAMON Y QUESO FRESCO CON ENSALADA (LECHUGA, CEBOLLA Y PERINO) FRUITA	CREMA DE GUISANTES JAMON Y QUESO FRESCO CON ENSALADA (LECHUGA, CEBOLLA Y PERINO) FRUITA	COMIDA					
	CREMA DE MARISSCO FALDA DE TERNERA COCIDA CON PATATAS FRUITA	CREMA DE MARISSCO FALDA DE TERNERA COCIDA CON PATATAS FRUITA	CREMA DE MARISSCO FALDA DE TERNERA COCIDA CON PATATAS FRUITA (1/2 PAN)	CREMA DE CALABAZA FALDA DE TERNERA COCIDA CON PATATAS FRUITA	CREMA DE CALABAZA FALDA DE TERNERA COCIDA CON PATATAS FRUITA	CREMA DE CALABAZA FALDA DE TERNERA COCIDA CON PATATAS FRUITA	COMIDA					
	PANACHE DE VERDURAS MERLUZA CON TOMATE CON PATATAS HERVIDA LACTEO	PANACHE DE VERDURAS MERLUZA CON TOMATE CON PATATAS HERVIDA LACTEO S/AZÚCAR	PANACHE DE VERDURAS MERLUZA CON TOMATE CON PATATAS HERVIDA LACTEO DESNATADO S/AZÚCAR (1/2 PAN)	SOPA DE ZANAHORIA MERLUZA AL HORNO CON PATATAS HERVIDA YOGUR DESNATADO	SOPA DE PASTA MERLUZA AL HORNO CON CALABACIN AL HORNO FRUITA	SOPA DE PASTA MERLUZA AL HORNO CON CALABACIN AL HORNO FRUITA	COMIDA					
	VALORACION NUTRICIONAL DIARIA (DESAYUNO + COMIDA + MERIENDA + CENA)											
	Kcal H.C Prot Lip	1900-2100 kcal 50-60% 15-16% VET 30-35% VET	1700-1900 kcal 49-55% VET 15-17% VET 30-35% VET	1500-1600 kcal 50-55% VET 17-18% VET 30-35% VET	1700-1900 kcal 50-60% 16-17% VET 30-35% VET	1700-1900 kcal 50-60% 16-17% VET 30-35% VET						

El plato regional está señalado en verde y en negrita

En comida y cena, se ofrecerá pan o pan integral (preferentemente pan integral). Pan blanco en la dieta protección gastrohepática y astringente. Pan blanco sin sal en las dietas

Recena (opcional): leche o yogur. Diabéticos según pauta médica.

DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN

Cárdenas González, Nekane (MD)

Nº Coleg. CAT 002220

MÉDICO O RNS

Semana Nº del al de del 202

MENÚ OTONO-INVERNO 25 - 26 SEMANA 3 - CONSIENCIA NORMAL

V.2	BASAL S3	DIETA CONTROLADA EN HIDRATO DE CARBONO	HIPOCALORICA	Baja EN GRASAS SATURADAS	PROTECCIÓN GASTRO-HEPÁTICA	ASTRINGENTE	RENAL	HIPOCALORICA HIPERPROTEICA
LUNES	COMIDA GABARRONES CON CALLOS HUEVOS Duros CON BECHAMEL YOGUR CREMA DE CALABAZA SALCHICHAS AL HORNO CON PUÑE DE PATATA FRUTA EN SU JUGO	COMIDA GABARRONES CON CALLOS HUEVOS Duros CON BECHAMEL YOGUR SALZADORA CREMA DE CALABAZA BACONCHES AL HORNO CON PUÑE DE PATATA FRUTAS INCLUIDO PLATANO REQUEFON EN SU JUGO	COMIDA 3/4 GABARRONES CON VERDURAS TORTILLA DE JAMON COCCO CON ENSALADA (lechuga, TOMATE Y ACEITUNAS) YOGUR DESNATADO CREMA DE CALABAZA MAYO DE CERO ADOZO SIN SALSA CON PATATA HERVIDA FRUTA EN SU JUGO (1/2 PAN)	COMIDA GABARRONES CON VERDURAS TORTILLA DE JAMON COCCO CON ENSALADA (lechuga, TOMATE Y ACEITUNAS) YOGUR DESNATADO CREMA DE CALABAZA MAYO DE CERO ADOZO SIN SALSA CON PATATA HERVIDA FRUTA EN SU JUGO	COMIDA CREMA DE CALABAZA TORTILLA DE JAMON COCCO CON ENSALADA (lechuga, TOMATE Y ACEITUNAS) YOGUR DESNATADO CREMA DE CALABAZA MAYO DE CERO ADOZO SIN SALSA CON PATATA HERVIDA FRUTA APTA	COMIDA CREMA DE CALABAZA TORTILLA DE JAMON COCCO CON ENSALADA (lechuga, TOMATE Y ACEITUNAS) YOGUR DESNATADO CREMA DE CALABAZA MAYO DE CERO ADOZO SIN SALSA CON PATATA HERVIDA FRUTA APTA	COMIDA CREMA DE CALABAZA TORTILLA DE JAMON COCCO CON ENSALADA (lechuga, TOMATE Y ACEITUNAS) YOGUR DESNATADO CREMA DE CALABAZA MAYO DE CERO ADOZO SIN SALSA CON PATATA HERVIDA FRUTA EN SU JUGO	COMIDA GABARRONES CON CALLOS (ENRIQUECIDOS) HUEVOS Duros CON BECHAMEL YOGUR CREMA DE CALABAZA (ENRIQUECIDA) SALCHICHAS AL HORNO CON PUÑE DE PATATA FRUTA EN SU JUGO
MARTES	COMIDA MACARRONES MACILUTINA BACALAO GARTINHO CON CHAMPIÑONES REBOZADOS LACTEO VERDURAS ASADAS COQUETTES DE JAMON CON ENSALADA (lechuga, CEBOLLA Y ZANAHORIA) FRUTA	COMIDA MACARRONES MACILUTINA BACALAO GARTINHO CON CHAMPIÑONES REBOZADOS LACTEO SALZADORA VERDURAS ASADAS COQUETTES DE JAMON CON ENSALADA (lechuga, CEBOLLA Y ZANAHORIA) FRUTAS INCLUIDO PLATANO REQUEFON	COMIDA 3/4 MACARRONES MACILUTINA (EN QUESO) BACALAO AL HORNO CON CHAMPIÑONES REBOZADOS LACTEO DESNATADO SALZADO (1/2 PAN) VERDURAS ASADAS CON PATATA LONO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, CEBOLLA Y ZANAHORIA) FRUTA (1/2 PAN)	COMIDA MACARRONES MACILUTINA (EN QUESO) BACALAO AL HORNO CON CHAMPIÑONES REBOZADOS LACTEO DESNATADO VERDURAS ASADAS CON PATATA LONO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, CEBOLLA Y ZANAHORIA) FRUTA	COMIDA MACARRONES CON ZANAHORIA BACALAO AL HORNO CON CALABACIN REBOZADO (sin piel ni semillas) LACTEO DESNATADO CREMA DE ZANAHORIA LONO AL HORNO CON CALABAZA REBOZADA FRUTA APTA	COMIDA MACARRONES CON ZANAHORIA BACALAO AL HORNO CON CALABACIN REBOZADO (sin piel ni semillas) LACTEO DESNATADO CREMA DE ZANAHORIA LONO AL HORNO CON CALABAZA REBOZADA FRUTA APTA	COMIDA MACARRONES CON ZANAHORIA (RENUA) BACALAO AL HORNO CON CALABACIN REBOZADO (sin piel ni semillas) FRUTA EN SU JUGO VERDURAS REBOZADAS CON ARROZ LONO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, CEBOLLA Y ZANAHORIA) FRUTA APTA	COMIDA MACARRONES MACILUTINA (ENRIQUECIDOS) BACALAO GARTINHO CON CHAMPIÑONES REBOZADOS LACTEO VERDURAS ASADAS (ENRIQUECIDAS) COQUETTES DE JAMON CON ENSALADA (lechuga, CEBOLLA Y ZANAHORIA) FRUTA
MIERCOLES	COMIDA ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ESTOFADO DE AVE PESAS AL VINO SOPEA DE ADO MERLUZA EN SALSA VERDE CON ESPARRAGOS BLANCOS YOGUR	COMIDA ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ESTOFADO DE AVE AL HORNO (EN SALSA) PESAS AL VINO SOPEA DE ADO MERLUZA EN SALSA VERDE CON ESPARRAGOS BLANCOS YOGUR SALZADORA	COMIDA 3/4 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ESTOFADO DE AVE AL HORNO (EN SALSA) PESAS AL VINO SOPEA DE PASTA MERLUZA AL HORNO CON ESPARRAGOS BLANCOS YOGUR DESNATADO SALZADO (1/2 PAN)	COMIDA ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ESTOFADO DE AVE AL HORNO (EN SALSA) PESAS AL VINO SOPEA DE ADO MERLUZA AL HORNO CON ESPARRAGOS BLANCOS YOGUR DESNATADO	COMIDA ARROZ CON CALABACIN (sin piel ni semillas) ESTOFADO DE AVE AL HORNO (EN SALSA) CON ZANAHORIA FRUTA APTA SOPEA DE PASTA MERLUZA AL HORNO CON ESPARRAGOS BLANCOS YOGUR DESNATADO	COMIDA ARROZ CON CALABACIN (sin piel ni semillas) ESTOFADO DE AVE AL HORNO (EN SALSA) CON ZANAHORIA FRUTA APTA SOPEA DE PASTA MERLUZA AL HORNO CON CALABAZA REBOZADA YOGUR DESNATADO	COMIDA ARROZ CON VERDURAS ESTOFADO DE AVE AL HORNO (EN SALSA) CON ZANAHORIA FRUTA APTA SOPEA DE PASTA ESPESA MERLUZA AL HORNO CON ESPARRAGOS BLANCOS YOGUR	COMIDA ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS (ENRIQUECIDAS) ESTOFADO DE AVE AL HORNO (EN SALSA) PESAS AL VINO SOPEA DE ADO (ENRIQUECIDA) MERLUZA EN SALSA VERDE CON ESPARRAGOS BLANCOS
JUEVES	COMIDA REFITOLO AL ADORNENINO PANELA VALENCIANA YOGUR CREMA DE GUISANTES REVIERTO DE VERDURAS CON TOSTADA FRUTA	COMIDA REFITOLO AL ADORNENINO PANELA VALENCIANA YOGUR SALZADORA CREMA DE GUISANTES REVIERTO DE VERDURAS CON TOSTADA FRUTAS INCLUIDO PLATANO REQUEFON	COMIDA REFITOLO AL ADORNENINO PANELA VALENCIANA YOGUR DESNATADO SALZADO (1/2 PAN) CREMA DE GUISANTES REVIERTO DE VERDURAS CON TOSTADA FRUTA (1/2 PAN)	COMIDA REFITOLO AL ADORNENINO PANELA VALENCIANA YOGUR DESNATADO CREMA DE GUISANTES REVIERTO DE VERDURAS CON TOSTADA FRUTA	COMIDA CREMA DE CALABAZA FOSFORNO A LA PLANCHA CON PATATAS AL HORNO FRUTA APTA CREMA DE CALABAZA FOSFORNO A LA PLANCHA CON PATATAS AL HORNO FRUTA APTA	COMIDA CREMA DE CALABAZA FOSFORNO A LA PLANCHA CON PATATAS AL HORNO FRUTA APTA CREMA DE CALABAZA FOSFORNO A LA PLANCHA CON PATATAS AL HORNO FRUTA APTA	COMIDA CREMA DE CALABAZA ESPESA (EN PATATA) FOSFORNO A LA PLANCHA CON ARROZ SALTEADO FRUTA APTA CREMA DE CALABAZA ESPESA (EN PATATA) FOSFORNO A LA PLANCHA CON ARROZ SALTEADO FRUTA APTA	COMIDA ENSALADA MEXICANA (ENRIQUECIDA) FOSFORNO A LA PLANCHA CON PATATAS AL HORNO FRUTA CALDO DE JUDIAS ENSALADA MEXICANA (ENRIQUECIDA) FOSFORNO A LA PLANCHA CON PATATAS AL HORNO FRUTA
VIERNES	COMIDA CALDO DE JUDIAS HOLLADE DE JAMON QUESO CON ENSALADA (lechuga, TOMATE Y PERINO) YOGUR LENTIAS CON ARROZ MAYO DE POLLO AL HORNO CON PAVIENTOS VERDES AL HORNO YOGUR	COMIDA CALDO DE JUDIAS HOLLADE DE JAMON QUESO CON ENSALADA (lechuga, TOMATE Y PERINO) YOGUR SALZADORA LENTIAS CON ARROZ MAYO DE POLLO AL HORNO CON PAVIENTOS VERDES AL HORNO YOGUR SALZADORA	COMIDA CALDO DE JUDIAS HOLLADE DE JAMON QUESO CON ENSALADA (lechuga, TOMATE Y PERINO) YOGUR DESNATADO SALZADO (1/2 PAN) JUDIAS VERDES CON PATATA LONO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, TOMATE Y PERINO) YOGUR DESNATADO SALZADO (1/2 PAN)	COMIDA JUDIAS VERDES CON PATATA LONO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, TOMATE Y PERINO) YOGUR DESNATADO LENTIAS CON ARROZ MAYO DE POLLO AL HORNO CON PAVIENTOS VERDES AL HORNO YOGUR DESNATADO	COMIDA CREMA DE CALABAZA FOSFORNO A LA PLANCHA CON PATATAS AL HORNO FRUTA APTA CREMA DE CALABAZA FOSFORNO A LA PLANCHA CON PATATAS AL HORNO FRUTA APTA	COMIDA CREMA DE CALABAZA FOSFORNO A LA PLANCHA CON PATATAS AL HORNO FRUTA APTA CREMA DE CALABAZA FOSFORNO A LA PLANCHA CON PATATAS AL HORNO FRUTA APTA	COMIDA JUDIAS VERDES CON ARROZ LONO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, TOMATE Y PERINO) FRUTA EN SU JUGO LENTIAS CON ARROZ ESPESA MAYO DE POLLO AL HORNO CON PAVIENTOS VERDES REBOZADOS FRUTA EN SU JUGO	COMIDA HOLLADE DE JAMON Y QUESO CON ENSALADA (lechuga, TOMATE Y PERINO) YOGUR LENTIAS CON ARROZ (ENRIQUECIDAS) MAYO DE POLLO AL HORNO CON PAVIENTOS VERDES AL HORNO YOGUR
SABADO	COMIDA LENTIAS CON ARROZ MAYO DE POLLO AL HORNO CON PAVIENTOS VERDES AL HORNO YOGUR CREMA DE COQUILLO CON QUESO CABALLA AL HORNO CON SETAS Y ZANAHORIA FRUTA	COMIDA LENTIAS CON ARROZ MAYO DE POLLO AL HORNO CON PAVIENTOS VERDES AL HORNO YOGUR SALZADORA CREMA DE COQUILLO CON QUESO CABALLA AL HORNO CON SETAS Y ZANAHORIA FRUTAS INCLUIDO PLATANO REQUEFON	COMIDA LENTIAS CON ARROZ MAYO DE POLLO AL HORNO CON PAVIENTOS VERDES AL HORNO YOGUR DESNATADO SALZADO (1/2 PAN) CREMA DE COQUILLO CON QUESO CABALLA AL HORNO CON SETAS Y ZANAHORIA FRUTA (1/2 PAN)	COMIDA 3/4 LENTIAS CON ARROZ MAYO DE POLLO AL HORNO CON PAVIENTOS VERDES AL HORNO YOGUR DESNATADO SALZADO (1/2 PAN) CREMA DE COQUILLO (sin queso) CABALLA AL HORNO CON SETAS Y ZANAHORIA FRUTA (1/2 PAN)	COMIDA CREMA DE COQUILLO (sin queso) CABALLA AL HORNO CON SETAS Y ZANAHORIA FRUTA CREMA DE CALABAZA FOSFORNO A LA PLANCHA CON PATATAS AL HORNO FRUTA APTA	COMIDA CREMA DE COQUILLO (sin queso) CABALLA AL HORNO CON SETAS Y ZANAHORIA FRUTA APTA CREMA DE CALABAZA FOSFORNO A LA PLANCHA CON PATATAS AL HORNO FRUTA APTA	COMIDA CREMA DE CALABAZA ESPESA (EN PATATA) MAYO DE POLLO AL HORNO CON PAVIENTOS VERDES AL HORNO ARROZ SALTEADO FRUTA EN SU JUGO	COMIDA CREMA DE COQUILLO CON QUESO (ENRIQUECIDA) CABALLA AL HORNO CON SETAS Y ZANAHORIA FRUTA MELILLONES A LA MARIENNA (ENRIQUECIDOS) SOLOMILLO DE CERO AL HORNO CON PATATAS DADO AL HORNO FRUTA
DOMINGO	COMIDA MELILLONES A LA MARIENNA SOLOMILLO DE CERO EN SALSA CAJE PAYS CON PATATAS DADO AL HORNO FRUTA SOPEA DE PASTA LACTEO	COMIDA MELILLONES A LA MARIENNA SOLOMILLO DE CERO AL HORNO CON PATATAS DADO AL HORNO FRUTAS INCLUIDO PLATANO REQUEFON SOPEA DE PASTA TORTILLA DE ESPINACAS CON ENSALADA (TOMATE, MAIZ Y ACEITUNAS)	COMIDA MELILLONES A LA MARIENNA SOLOMILLO DE CERO AL HORNO CON PATATAS DADO AL HORNO FRUTA (1/2 PAN) SOPEA DE PASTA TORTILLA DE ESPINACAS CON ENSALADA (TOMATE, MAIZ Y ACEITUNAS)	COMIDA MELILLONES A LA MARIENNA SOLOMILLO DE CERO AL HORNO CON PATATAS DADO AL HORNO FRUTA (1/2 PAN) SOPEA DE PASTA TORTILLA DE ESPINACAS CON ENSALADA (TOMATE, MAIZ Y ACEITUNAS)	COMIDA CREMA DE COQUILLO (sin queso) CABALLA AL HORNO CON SETAS Y ZANAHORIA FRUTA CREMA DE CALABAZA FOSFORNO A LA PLANCHA CON PATATAS AL HORNO FRUTA APTA	COMIDA CREMA DE COQUILLO (sin queso) CABALLA AL HORNO CON SETAS Y ZANAHORIA FRUTA APTA CREMA DE CALABAZA FOSFORNO A LA PLANCHA CON PATATAS AL HORNO FRUTA APTA	COMIDA SOPEA DE PASTA ESPESA TORTILLA PANACEA CON BERBERENA REBOZADA FRUTA EN SU JUGO	COMIDA SOPEA DE PASTA (ENRIQUECIDA) TORTILLA DE ESPINACAS CON ENSALADA (TOMATE, MAIZ Y ACEITUNAS)

Kcal	3800-2200 Kcal	1200-2800 Kcal	1500-2800 Kcal	1200-2800 Kcal	1200-2800 Kcal	1200-2800 Kcal	1200-2800 Kcal	1200-2800 Kcal
Proteína	50-60% VET	50-60% VET	50-60% VET	50-60% VET	50-60% VET	50-60% VET	50-60% VET	50-60% VET
Grasas	30-35% VET	30-35% VET	30-35% VET	30-35% VET	30-35% VET	30-35% VET	30-35% VET	30-35% VET

El plato regional está señalado en verde y en negrita

En comida y cena, se ofrecerá pan o pan integral (preferentemente pan integral). Pan blanco en la dieta protección gastrohepática y astringente. Pan blanco sin sal en las dietas renales. No se ofrecerá pan en las dietas solidas disfagia, trituradas y Recena (opcional): leche o yogur. Diabéticos según pauta médica.

DEPARTAMENTO DE NUTRICION
Cafeteria Social, Neaue (IND)

México o BIS

MENÚ OTOÑO-INVERNO 25 - 26 SEMANA 4 - CONSISTENCIA NORMAL

v.2		DIETA CONTROLADA EN HIDRATOS DE	HIPOCALÓRICA	BALA EN GRASAS SATURADAS	PROTECCIÓN GASTRO-HEPÁTICA	ASTRINGENTE	REBAL	HIPOCALÓRICA-HIPIPERPOTICA
LUNES	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS Y JAMÓN	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS Y JAMÓN	3/4 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS Y JAMÓN	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS Y JAMÓN	PASTA CON CALABAZA	PASTA CON CALABAZA	PASTA CON CALABAZA	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS Y JAMÓN (ENRIQUECIDAS)
	CAJAMARES ENCIBOLADOS CON PIJAF CON ORÉGANO	CAJAMARES ENCIBOLADOS CON COQUE DE BEBIDA	FOGONERO AL HORNO CON COQUE	FOGONERO AL HORNO CON COQUE	FOGONERO AL HORNO CON ZANAHORIA	FOGONERO AL HORNO CON ZANAHORIA	FOGONERO AL HORNO CON ZANAHORIA	CAJAMARES ENCIBOLADOS CON COQUE ENRIQUECIDO
MARTES	TRICOLOR DE VERDURA (SIN PATATA)	TRICOLOR DE VERDURA (SIN PATATA)	TRICOLOR DE VERDURA (SIN PATATA)	TRICOLOR DE VERDURA (SIN PATATA)	JUDIAS VERDES CON ZANAHORIA AL VAPOR	CREMA DE CALABACIN (sin piel, ni semillas)	PAVO AL HORNO (SIN SALSA) CON PATATAS HERVIDAS	TRICOLOR DE VERDURA (SIN PATATA) (ENRIQUECIDO)
	PAVO AL HORNO CON PATATAS AL HORNO A LAS FINAS HIERBAS	PAVO AL HORNO CON PATATAS AL HORNO A LAS FINAS HIERBAS	PAVO AL HORNO CON PATATAS AL HORNO A LAS FINAS HIERBAS	PAVO AL HORNO CON PATATAS AL HORNO A LAS FINAS HIERBAS	PAVO AL HORNO (SIN SALSA) CON PATATAS HERVIDAS	PAVO AL HORNO (SIN SALSA) CON PATATAS HERVIDAS	PAVO AL HORNO (SIN SALSA) CON PATATAS HERVIDAS	PAVO AL HORNO CON PATATAS AL HORNO A LAS FINAS HIERBAS
MIÉRCOLES	ENSALADA COMPLETA	ENSALADA COMPLETA	ENSALADA COMPLETA (sin huevo)	ENSALADA COMPLETA (sin huevo)	CREMA DE ZANAHORIA	CREMA DE ZANAHORIA	CREMA DE ZANAHORIA	ENSALADA COMPLETA (ENRIQUECIDAS)
	HUEVOS FRITOS CON PATATAS FRITAS	HUEVOS FRITOS CON PATATAS FRITAS	TORTILLA FRANCESA CON PATATA AL HORNO	TORTILLA FRANCESA CON PATATA AL HORNO	TORTILLA FRANCESA CON PATATA AL HORNO	TORTILLA FRANCESA CON PATATA AL HORNO	HUEVOS FRITOS CON PATATAS FRITAS	HUEVOS FRITOS CON PATATAS FRITAS
JUEVES	SOPA MINISTRONE	SOPA MINISTRONE	SOPA DE PASTA	SOPA MINISTRONE (sin queso)	SOPA DE PASTA	SOPA DE PASTA	SOPA DE PASTA	SOPA MINISTRONE (ENRIQUECIDO)
	BACALAO A LA GALLEGA	BACALAO A LA GALLEGA	BACALAO A LA GALLEGA	BACALAO A LA GALLEGA	BACALAO AL HORNO CON PATATA	BACALAO AL HORNO CON PATATA	BACALAO AL HORNO CON PATATA	BACALAO A LA GALLEGA
VIERNES	ARROZ CINCO DELICIAS	ARROZ CINCO DELICIAS	3/4 ARROZ CINCO DELICIAS	ARROZ CINCO DELICIAS	ARROZ CON ZANAHORIA Y JAMÓN	ARROZ CON ZANAHORIA Y JAMÓN	ARROZ CON VERDURAS	ARROZ CINCO DELICIAS (ENRIQUECIDO)
	AUTAS DE POLLO A LA BARBAÇA CON SALTADO DE VERDURAS	AUTAS DE POLLO A LA BARBAÇA CON SALTADO DE VERDURAS	CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON SALTADO DE VERDURAS	CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON SALTADO DE VERDURAS	CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON CALABAZA REHOGADA	CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON CALABAZA REHOGADA	AUTAS DE POLLO AL HORNO CON SALTADO DE VERDURAS	AUTAS DE POLLO A LA BARBAÇA CON SALTADO DE VERDURAS
SABADO	CREMA DE GUISANTES	CREMA DE GUISANTES	CREMA DE GUISANTES	CREMA DE GUISANTES	CREMA DE GUISANTES (sin cebolla)	CREMA DE CALABACIN (sin piel, ni semillas)	CREMA DE GUISANTES ESPESA	CREMA DE GUISANTES (ENRIQUECIDO)
	EMBUTIDO CON QUESO CON ENSALADA DE LECIUGA, MANZANA, PASAS Y NUECES	EMBUTIDO CON QUESO CON ENSALADA DE LECIUGA, MANZANA, PASAS Y NUECES	JAMÓN CORDO Y QUESO FRESCO CON ENSALADA DE LECIUGA, MANZANA, PASAS Y NUECES	JAMÓN CORDO Y QUESO FRESCO CON ENSALADA DE LECIUGA, MANZANA, PASAS Y NUECES	JAMÓN CORDO Y QUESO FRESCO CON ZANAHORIA REHOGADA	JAMÓN CORDO Y QUESO FRESCO CON ZANAHORIA REHOGADA	CREMA DE POLLO A LA PLANCHA	EMBUTIDO CON QUESO CON ENSALADA DE LECIUGA, MANZANA, PASAS Y NUECES
DOMINGO	FRUTA	FRUTAS (INCLUIDO PLÁTANO PEQUEÑO)	FRUTA (1/2 PAN)	FRUTA	FRUTA APTA	FRUTA APTA	FRUTA APTA	FRUTA
	COCIDO GALLEGO	COCIDO GALLEGO	3/4 COCIDO GALLEGO SIN GRASAS	COCIDO GALLEGO SIN GRASAS	CARNE MAGRA CON ZANAHORIA COCIDA	CARNE MAGRA CON ZANAHORIA COCIDA	SOPA DE PASTA ESPESA	COCIDO GALLEGO (ENRIQUECIDO)
COMIDA	MANZANA AL HORNO	MANZANA AL HORNO	MANZANA AL HORNO	MANZANA AL HORNO	MANZANA AL HORNO	CREMA DE CALABACIN (sin piel, ni semillas)	MANZANA AL HORNO	MANZANA AL HORNO
	JUDIAS VERDES CON PATATA	JUDIAS VERDES CON PATATA	JUDIAS VERDES CON PATATA	JUDIAS VERDES CON PATATA	JUDIAS VERDES CON PATATA	REBUELTO DE JAMÓN SERRANO (sin cebolla)	JUDIAS VERDES CON ARROZ	JUDIAS VERDES CON PATATA (ENRIQUECIDAS)
CENA	REBUELTO DE JAMÓN SERRANO	REBUELTO DE JAMÓN SERRANO	REBUELTO DE JAMÓN SERRANO	REBUELTO DE JAMÓN SERRANO	REBUELTO DE JAMÓN SERRANO (sin cebolla)	REBUELTO DE JAMÓN SERRANO (sin cebolla)	REBUELTO DE NUEVO	REBUELTO DE JAMÓN SERRANO
	YOGUR	YOGUR S/AZÚCAR	YOGUR DESNATADO S/AZÚCAR	YOGUR DESNATADO	YOGUR DESNATADO	YOGUR DESNATADO	FRUTA EN SU JUGO	YOGUR
COMIDA	LASAÑA BOLONESA	3/4 LASAÑA BOLONESA	3/4 PASTA CON CARNE MAGRA	PASTA CON CARNE MAGRA	PASTA CON CARNE MAGRA (sin cebolla)	PASTA CON CARNE MAGRA (sin cebolla)	PASTA CON VERDURAS	PASTA CON CARNE MAGRA (ENRIQUECIDO)
	PESCADO DEL DÍA AZUL AL HORNO CON SALTADO CAMPESIRE	PESCADO DEL DÍA AZUL AL HORNO CON SALTADO CAMPESIRE	PESCADO DEL DÍA AZUL AL HORNO CON SALTADO CAMPESIRE	PESCADO DEL DÍA AZUL AL HORNO CON SALTADO CAMPESIRE	PESCADO DEL DÍA AZUL AL HORNO CON CALABAZA REHOGADA	PESCADO DEL DÍA AZUL AL HORNO CON CALABAZA REHOGADA	PESCADO DEL DÍA AZUL AL HORNO CON SALTADO CAMPESIRE	PESCADO DEL DÍA AZUL AL HORNO CON SALTADO CAMPESIRE
CENA	CREMA DE ESPÁRRAGOS	CREMA DE ESPÁRRAGOS	CREMA DE ESPÁRRAGOS	CREMA DE ESPÁRRAGOS	CREMA DE ZANAHORIA	CREMA DE ZANAHORIA	CREMA DE ESPÁRRAGOS ESPESA	CREMA DE ESPÁRRAGOS (ENRIQUECIDO)
	CROQUETAS DE BACALAO CON ENSALADA DE LECIUGA, CEBOLLA, PEPINO Y MAIZ	CROQUETAS DE BACALAO CON ENSALADA DE LECIUGA, CEBOLLA, PEPINO Y MAIZ	POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECIUGA, CEBOLLA, PEPINO Y MAIZ	POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECIUGA, CEBOLLA, PEPINO Y MAIZ	POLLO AL HORNO CON CALABACIN REHOGADO (sin piel, ni semillas)	POLLO AL HORNO CON CALABACIN REHOGADO (sin piel, ni semillas)	POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECIUGA, CEBOLLA, PEPINO Y MAIZ	CROQUETAS DE BACALAO CON ENSALADA DE LECIUGA, CEBOLLA, PEPINO Y MAIZ
COMIDA	LENTIENS CON ZANAHORIA	LENTIENS CON ZANAHORIA	LENTIENS CON ZANAHORIA	LENTIENS CON ZANAHORIA	FRUTA APTA	FRUTA APTA	FRUTA APTA	FRUTA
	LACÓN ASADO ENSALSA CON PATATAS FRITAS	LACÓN ASADO EN SALSA CON PIMIENTOS REHOGADOS	LACÓN ASADO (SIN SALSA) CON PIMIENTOS REHOGADOS	LACÓN ASADO (SIN SALSA) CON PIMIENTOS REHOGADOS	CREMA DE LENTIENS CON ZANAHORIA	CABEZA DE LOMO A LA PLANCHA CON CALABACIN REHOGADO (sin piel, ni semillas)	LENTIENS CON ZANAHORIA ESPESAS	LACÓN ASADO EN SALSA CON PIMIENTOS REHOGADOS
CENA	YOGUR	YOGUR S/AZÚCAR	YOGUR DESNATADO S/AZÚCAR	YOGUR DESNATADO	YOGUR DESNATADO	YOGUR DESNATADO	FRUTA EN SU JUGO	YOGUR
	BRÓCOLI CON PATATAS AL AJILLO	BRÓCOLI CON PATATAS AL AJILLO	BRÓCOLI CON PATATAS AL AJILLO	BRÓCOLI CON PATATAS AL AJILLO	CREMA DE CALABAZA	CREMA DE CALABAZA	BRÓCOLI CON ARROZ	BRÓCOLI CON PATATA AL AJILLO (ENRIQUECIDO)
COMIDA	TORTILLA DE ATÚN Y PIMIENTOS CON TOMATE A LA PROVENZAL	TORTILLA DE ATÚN Y PIMIENTOS CON TOMATE A LA PROVENZAL	TORTILLA DE ATÚN Y PIMIENTOS CON TOMATE A LA PROVENZAL	TORTILLA DE ATÚN Y PIMIENTOS CON TOMATE A LA PROVENZAL	TORTILLA FRANCESA CON ACEITAS REHOGADAS (sin piel)	TORTILLA FRANCESA CON ZANAHORIA AL HORNO	TORTILLA DE PIMIENTOS CON ZANAHORIA REHOGADA	TORTILLA DE ATÚN Y PIMIENTOS CON TOMATE A LA PROVENZAL
	PIMIENTOS DE PIQUILLO RELLENOS DE BACALAO	PIMIENTOS DE PIQUILLO RELLENOS DE BACALAO	ENSALADA DE PIMIENTOS	ENSALADA DE PIMIENTOS	CREMA DE ZANAHORIA	CREMA DE ZANAHORIA	ENSALADA DE PIMIENTOS	PIMIENTOS DE PIQUILLO RELLENOS DE BACALAO (ENRIQUECIDOS)
CENA	ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPINONES CON PATATA AL VAPOR	ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPINONES CON PATATA AL VAPOR	ESTOFADO DE TERNERA (SIN SALSA) CON PATATA AL VAPOR	ESTOFADO DE TERNERA (SIN SALSA) CON PATATA AL VAPOR	ESTOFADO DE TERNERA (SIN SALSA) CON PATATA AL VAPOR	ESTOFADO DE TERNERA (SIN SALSA) CON PATATA AL VAPOR	ESTOFADO DE TERNERA (SIN SALSA) CON PATATA AL VAPOR	ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPINONES CON PATATA AL VAPOR
	LÁCTEO	LÁCTEO S/AZÚCAR	LÁCTEO DESNATADO S/AZÚCAR	LÁCTEO DESNATADO	LÁCTEO DESNATADO	LÁCTEO DESNATADO	FRUTA EN SU JUGO	LÁCTEO
COMIDA	CREMA DE CALABACIN	CREMA DE CALABACIN	CREMA DE CALABACIN	CREMA DE CALABACIN	CREMA DE CALABACIN (sin piel, ni semillas)	CREMA DE CALABACIN (sin piel, ni semillas)	CREMA DE CALABACIN ESPESA	CREMA DE CALABACIN (ENRIQUECIDO)
	MERLUZA AL HORNO CON CALABAZA AL HORNO	MERLUZA AL HORNO CON CALABAZA AL HORNO	MERLUZA AL HORNO CON CALABAZA AL HORNO	MERLUZA AL HORNO CON CALABAZA AL HORNO	MERLUZA AL HORNO CON CALABAZA AL HORNO	MERLUZA AL HORNO CON CALABAZA AL HORNO	MERLUZA AL HORNO CON CALABAZA AL HORNO	MERLUZA AL HORNO CON CALABAZA AL HORNO
CENA	FRUTAS	FRUTAS (INCLUIDO PLÁTANO PEQUEÑO)	FRUTA (1/2 PAN)	FRUTA	FRUTA APTA	FRUTA APTA	FRUTA APTA	FRUTA
	VALORACION NUTRICIONAL DIARIA (DESAYUNO + COMIDA + MERIENDA + CENA)	VALORACION NUTRICIONAL DIARIA (DESAYUNO + COMIDA + MERIENDA + CENA)	VALORACION NUTRICIONAL DIARIA (DESAYUNO + COMIDA + MERIENDA + CENA)	VALORACION NUTRICIONAL DIARIA (DESAYUNO + COMIDA + MERIENDA + CENA)	VALORACION NUTRICIONAL DIARIA (DESAYUNO + COMIDA + MERIENDA + CENA)	VALORACION NUTRICIONAL DIARIA (DESAYUNO + COMIDA + MERIENDA + CENA)	VALORACION NUTRICIONAL DIARIA (DESAYUNO + COMIDA + MERIENDA + CENA)	VALORACION NUTRICIONAL DIARIA (DESAYUNO + COMIDA + MERIENDA + CENA)

El plato regional esta señalado en verde y en negrita

En comilán y cena, se ofrece para o pan integral (preferentemente pan integral). Pan blanco sin sal en las dietas renales. No se ofrece para en las dietas solidas disrag, trituradas y texturizadas.

DEPARTAMENTO DE NUTRICION

Cardenas Gonzalez, Nilsanne (NO)

MEDICO O RNS

MENÚ OTOÑO-INVIERNO 25 - 26 SEMANA 5 - CONSISTENCIA NORMAL

V2	BASAL SS	DIETA CONTROLADA EN HIDRATOS DE CARBONO	HIPOCALÓRICA	BAJA EN GRASAS SATURADAS	PROTECCIÓN GASTRO-HEPÁTICA	ASTRINGENTE	RENAL	HIPERCALÓRICA-HIPERPROTEICA
LUNES	COMIDA	ESTOFADO DE PAÑO EN SALSA DE SETAS CON ARROZ SALTEADO	ESTOFADO DE PAÑO AL HORNO SIN SALSA CON MENESTRA REHOGADA	ESTOFADO DE PAÑO AL HORNO SIN SALSA CON MENESTRA REHOGADA	CREMA DE ZANAHORIA	ESTOFADO DE PAÑO AL HORNO SIN SALSA CON CALABAZA REHOGADA	ESTOFADO DE PAÑO AL HORNO SIN SALSA CON CALABAZA REHOGADA	GARBANZOS CON VERDURAS
	CENA	VERDURAS AL HORNO CON PATATA, TOMILLO Y MIEL REVUELTO DE GAMBAS FRUTA	YOGUR DESNATADO S/AZÚCAR (1/2 PAN) VERDURAS AL HORNO CON PATATA Y TOMILLO (SIN MIEL) REVUELTO DE HIEUO FRUTA (1/2 PAN)	VERDURAS AL HORNO CON PATATA Y TOMILLO (SIN MIEL) REVUELTO DE HIEUO FRUTA	CREMA DE CALABACÍN (sin piel ni semillas) REVUELTO DE HIEUO FRUTA APTA	CREMA DE CALABACÍN (sin piel ni semillas) REVUELTO DE HIEUO FRUTA APTA	VERDURAS REHOGADAS CON ARROZ REVUELTO DE GAMBAS FRUTA APTA	VERDURAS AL HORNO CON PATATA Y TOMILLO (SIN MIEL) (ENRIQUECIDAS) REVUELTO DE GAMBAS FRUTA
MARTES	COMIDA	CAZUELA AL ESTILO ORO CON PIMIENTOS VERDES REHOGADOS	CAZÓN AL ESTILO ORO CON PIMIENTOS VERDES REHOGADOS	CAZÓN AL ESTILO ORO CON PIMIENTOS VERDES REHOGADOS	MERLUZA AL HORNO CON ZANAHORIA REHOGADA	MERLUZA AL HORNO CON ZANAHORIA REHOGADA	MERLUZA AL HORNO CON PIMIENTOS VERDES REHOGADOS	CAZÓN AL ESTILO ORO CON PIMIENTOS VERDES REHOGADOS
	CENA	SOPIA JULIANA PIZZA DE ATÚN CON ENSALADA (LECHUGA, CEBOLLA Y ACEITUNAS)	SOPIA JULIANA PIZZA DE ATÚN CON ENSALADA (LECHUGA, CEBOLLA Y ACEITUNAS)	POLLO AL HORNO CON PATATA AL HORNO	POLLO AL HORNO CON PATATA AL HORNO	POLLO AL HORNO CON PATATA AL HORNO	CREMA DE CALABAZA ESPESA (SIN PATATA) POLLO AL HORNO CON ENSALADA (LECHUGA, CEBOLLA Y ACEITUNAS)	SOPIA JULIANA (ENRIQUECIDA) PIZZA DE ATÚN CON ENSALADA (LECHUGA, CEBOLLA Y ACEITUNAS)
MIÉRCOLES	COMIDA	LENTIS DE LA ABUELA PASTEL DE VERDURAS	LENTIS DE LA ABUELA PASTEL DE VERDURAS	3/4 LENTIS DE LA ABUELA (SIN BACÓN) TORTILLA DE VERDURA CON BERENJENA FRUTA (1/2 PAN)	LENTIS DE LA ABUELA (SIN BACÓN) TORTILLA DE VERDURA CON BERENJENA FRUTA	SOPIA DE PASTA REVUELTO DE HIEUO CON CALABAZA REHOGADA	LENTIS CON ZANAHORIA ESPESA REVUELTO DE HIEUO CON BERENJENA REHOGADA	LENTIS DE LA ABUELA (ENRIQUECIDAS) PASTEL DE VERDURAS
	CENA	HERVIDO VALENCIANO FOGONERO A LA VASCA YOGUR	HERVIDO VALENCIANO FOGONERO A LA VASCA YOGUR S/AZÚCAR	HERVIDO VALENCIANO FOGONERO AL HORNO CON GUISANTES REHOGADOS YOGUR DESNATADO S/AZÚCAR (1/2 PAN)	HERVIDO VALENCIANO FOGONERO AL HORNO CON GUISANTES REHOGADOS YOGUR DESNATADO	HERVIDO VALENCIANO (ASTRINGENTE) FOGONERO AL HORNO CON CALABACÍN REHOGADO (sin piel ni semillas) YOGUR DESNATADO	HERVIDO VALENCIANO (RENAL) FOGONERO AL HORNO CON GUISANTES REHOGADOS FRUTA EN SU JUGO	HERVIDO VALENCIANO (ENRIQUECIDO) FOGONERO A LA VASCA
JUEVES	COMIDA	CAZUELA DE FIDEOS CON PESCADO	CAZUELA DE FIDEOS CON PESCADO	3/4 CAZUELA DE FIDEOS CON PESCADO	FIDEOS CON MERLUZA	FIDEOS CON CALABACÍN (sin piel ni semillas)	FIDEOS CON CALABACÍN (sin piel ni semillas)	CAZUELA DE FIDEOS CON PESCADO (ENRIQUECIDA)
	CENA	CREMA DE CALABAZA AL CURRY FRITAS VARIADOS CON ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA FRUTA	CREMA DE CALABAZA AL CURRY FRITAS VARIADOS CON ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA FRUTAS (INCLUIDO PLÁTANO PEQUEÑO)	CREMA DE CALABAZA AL CURRY LOMO ASADO (SIN SALSA) CON ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA FRUTA (1/2 PAN)	CREMA DE CALABAZA AL CURRY LOMO ASADO (SIN SALSA) CON ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA FRUTA	CREMA DE CALABAZA LOMO ASADO (SIN SALSA) CON CALABACÍN REHOGADO (sin piel ni semillas) FRUTA APTA	CREMA DE CALABAZA LOMO ASADO (SIN SALSA) CON CALABACÍN REHOGADO (sin piel ni semillas) FRUTA APTA	CREMA DE CALABAZA AL CURRY (ENRIQUECIDA) FRITAS VARIADOS CON ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA
VIERNES	COMIDA	ALUBIAS BLANCAS CON CARNE	ALUBIAS BLANCAS CON CARNE	3/4 ALUBIAS BLANCAS CON CARNE	ALUBIAS BLANCAS CON CARNE	ARROZ CON CALABACÍN (sin piel ni semillas)	ARROZ CON CALABACÍN (sin piel ni semillas)	ALUBIAS BLANCAS CON CARNE (ENRIQUECIDAS)
	CENA	PESCADO DEL DÍA FRITO CON ENSALADA MIXTA YOGUR	BACALAO A LA PLANCHA CON ENSALADA MIXTA YOGUR S/AZÚCAR	BACALAO A LA PLANCHA CON ENSALADA MIXTA YOGUR DESNATADO S/AZÚCAR (1/2 PAN)	BACALAO A LA PLANCHA CON ENSALADA MIXTA (SIN HIEUO) YOGUR DESNATADO	CREMA DE ZANAHORIA CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON PATATAS AL HORNO FRUTA APTA	CREMA DE ZANAHORIA CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON PATATAS AL HORNO FRUTA APTA	YOGUR
SABADO	COMIDA	MENESTRA CON AJO Y PIMENTÓN CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON PATATAS AL HORNO	MENESTRA CON AJO Y PIMENTÓN CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON PATATAS AL HORNO FRUTAS (INCLUIDO PLÁTANO PEQUEÑO)	MENESTRA CON AJO Y PIMENTÓN CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON PATATAS AL HORNO FRUTA (1/2 PAN)	MENESTRA CON AJO Y PIMENTÓN CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON PATATAS AL HORNO FRUTA	CREMA DE ZANAHORIA CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON PATATAS AL HORNO FRUTA APTA	CREMA DE ZANAHORIA CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON PATATAS AL HORNO FRUTA APTA	MENESTRA CON AJO Y PIMENTÓN (ENRIQUECIDA) CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON PATATAS AL HORNO
	CENA	COUFLOR CON JAMÓN PAELLA MIXTA FRUTA	FRUTAS (INCLUIDO PLÁTANO PEQUEÑO) CREMA DE GUISANTES TORTILLA DE QUESO CON CHAMPIONES REHOGADOS YOGUR	FRUTAS (INCLUIDO PLÁTANO PEQUEÑO) CREMA DE GUISANTES TORTILLA DE QUESO CON CHAMPIONES REHOGADOS YOGUR DESNATADO S/AZÚCAR (1/2 PAN)	PAELLA MIXTA (SIN MANSICO) FRUTA	CREMA DE CALABACÍN (sin piel ni semillas) ARROZ BLANCO CON MAGRO FRUTA APTA	CREMA DE CALABACÍN (sin piel ni semillas) ARROZ BLANCO CON MAGRO FRUTA APTA	COUFLOR CON JAMÓN (ENRIQUECIDA) PAELLA MIXTA FRUTA
DOMINGO	COMIDA	ENSALADA GRIEGA LACÓN CON GRELOS Y PATATAS PERAS AL VINO	ENSALADA GRIEGA LACÓN CON GRELOS Y PATATAS PERAS AL VINO	ENSALADA GRIEGA LACÓN CON GRELOS Y PATATAS PERAS AL VINO (1/2 PAN)	ENSALADA GRIEGA LACÓN CON GRELOS Y PATATAS MAGRO CON ZANAHORIA Y PATATAS FRUTA APTA	CREMA DE CALABAZA MAGRO CON ZANAHORIA Y PATATAS FRUTA APTA	ENSALADA GRIEGA (SIN TOMATE) MAGRO CON ZANAHORIA Y ARROZ FRUTA APTA	ENSALADA GRIEGA (ENRIQUECIDA) LACÓN CON GRELOS Y PATATAS PERAS AL VINO
	CENA	MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA (LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA) LACTEO	MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA (LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA) LACTEO S/AZÚCAR	MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA (LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA) LACTEO DESNATADO S/AZÚCAR (1/2 PAN)	MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA (LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA) LACTEO DESNATADO	MERLUZA A LA PLANCHA CON ZANAHORIA REHOGADA LACTEO DESNATADO	MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA (LECHUGA Y ZANAHORIA) FRUTA EN SU JUGO	MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA (LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA) LACTEO
VALORACIÓN NUTRICIONAL DIARIA (DESAYUNO + COMIDA + MERIENDA + CENA)								
Kcal	1900-2100 kcal	1700-1900 kcal	1500-1600 kcal	1700-1900 kcal	1700-1900 kcal	1700-1900 kcal	1700-1900 kcal	2100-2300 kcal
H. C	50-60%	49-55% VET	50-55% VET	50-60%	50-60%	50-60%	50-60%	45-55 %
Prot	15-16% VET	16-17% VET	17-18% VET	16-17% VET	16-17% VET	16-17% VET	16-17% VET	17-19 %
Lip	30-35% VET	30-35% VET	30-35% VET	30-35% VET	30-35% VET	30-35% VET	30-35% VET	30-37 %

El plato regional esta señalado en verde y en negrita

En comida y cena, se ofrecerá pan o pan integral (preferentemente pan integral). Pan blanco en la dieta protección gastrohepática y astringente. Pan blanco sin sal en las dietas renales. No se ofrecerá pan en las dietas solidas disfagia, trituradas y texturizadas.

Receta (opcional): leche o yogur. Diabéticos según pauta médica.

DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN

Cárdenas González, Nekane (MD)

Nº Coleg. CAT 002220

MÉDICO O RNS

Semana Nº del al de del 202