

	NORMAL	OPCIONAL	DIABÉTICA	HIPOCALÓRICA (Diabética/ No Diabética)	HIPOSÓDICA O SIN SAL ESTÁNDAR O HIPOLIPEMIANTE (Diabética/ No Diabética)	HIPERCALÓRICA- HIPERPROTEICA (Diabética/ No Diabética)	CELÍACA (Diabética/ No Diabética)	VEGETARIANA (toma lácteos)	DOBLE TRITURADA (Diabética/ No diabética)	
LUNES	COMIDA Crema de zanahoria Estofado de ternera con verduras	Crema de zanahoria Pescado blanco a la romana con verduras	Crema de zanahoria Estofado de ternera con verduras	Crema de zanahoria Estofado de ternera (sin salsa) con verduras	Crema de zanahoria Estofado de ternera (sin salsa) con verduras	Crema de zanahoria Estofado de ternera con verduras	Crema de zanahoria Estofado de ternera con verduras	Crema de zanahoria Garbanzos salteados con tomate	Crema de zanahoria tx de pollo, calabacín y patata	350g + 10g de aceite
	CENA Judías verdes a la gallega Tortilla de patata y cebolla con ensalada	Judías verdes a la gallega Pizza de champiñones casera con ensalada	Judías verdes a la gallega Tortilla de patata hervida con ensalada	Judías verdes a la gallega Tortilla de patata hervida con ensalada	Judías verdes a la gallega Tortilla de patata hervida con ensalada	Judías verdes a la gallega Tortilla de patata y cebolla con ensalada	Judías verdes a la gallega con jamón Tortilla de patata y cebolla con ensalada	Judías verdes a la gallega Tortilla de patata y cebolla con ensalada	Crema de judías verdes tx de merluza y verduras	350g + 10g de aceite
MARTES	COMIDA Pasta con boloñesa Pescado blanco al limón y perejil con ensalada	Pasta con boloñesa Ternera asada con ensalada	Pasta con boloñesa Pescado blanco al limón y perejil con ensalada	3/4 Pasta con tomate Pescado blanco al limón y perejil (sin salsa) con ensalada	Pasta con tomate Pescado blanco al limón y perejil (sin salsa) con ensalada	Pasta con boloñesa con extra de queso Pescado blanco al limón y perejil con ensalada	Pasta (sin gluten) con boloñesa Pescado blanco al limón y perejil con ensalada	Pasta con tomate y queso Ensalada con frutos secos	Crema de verduras tx de cerdo y lentejas	350g + 10g de aceite
	CENA Crema de guisantes Pechuga de pollo Villarroy con sanfaina	Crema de guisantes Huevos al horno con sanfaina	Crema de guisantes Pechuga de pollo al horno con sanfaina	Crema de guisantes Pechuga de pollo al horno con sanfaina	Crema de guisantes Pechuga de pollo al horno con sanfaina	Crema de guisantes Pechuga de pollo al horno con sanfaina	Crema de guisantes con queso Pechuga de pollo Villarroy con sanfaina	Crema de guisantes Sanfaina	Crema de guisantes tx de huevo y verduras	350g + 10g de aceite
MIÉRCOLES	COMIDA Arroz a la cubana Estofado de pavo con verduras	Arroz a la cubana Pescado azul al horno con verduras	Arroz a la cubana Estofado de pavo con verduras	3/4 Arroz con tomate Estofado de pavo (sin salsa) con verduras	Arroz con tomate Estofado de pavo (sin salsa) con verduras	Arroz a la cubana Estofado de pavo con verduras	Arroz a la cubana Estofado de pavo con verduras	Arroz a la cubana (sin el huevo) verduras salteadas	Crema de arroz tx de ternera y garbanzos	350g + 10g de aceite
	CENA Crema de espárragos Calamares en salsa de tomate con patata	Crema de espárragos Tortilla de atún con ensalada	Crema de espárragos Calamares en salsa de tomate con patata	Crema de espárragos tortilla francesa con ensalada	Crema de espárragos tortilla francesa con ensalada	Crema de espárragos Calamares en salsa de tomate con patata	Crema de espárragos con clara de huevo Calamares en salsa de tomate con patata	Crema de espárragos Calamares en salsa de tomate con patata	Crema de espárragos ensalada con queso fresco	Crema de espárragos tx de cerdo y verduras
JUEVES	COMIDA Macarrones a la napolitana Hamburguesa ternera con pisto	Macarrones a la napolitana Pescado blanco en salsa con pisto	Macarrones a la napolitana Hamburguesa de ternera con pisto	3/4 Macarrones a la napolitana Hamburguesa ternera con pisto	Macarrones a la napolitana sin queso Hamburguesa ternera con pisto	Macarrones a la napolitana Hamburguesa ternera con pisto	Macarrones sin gluten con tomate natural Hamburguesa ternera (sin gluten) con pisto	Pasta con tomate y queso Pisto	Crema de calabacín tx de pescado y arroz	350g + 10g de aceite
	CENA Alcachofas con jamón Huevos rellenos con bechamel con ensalada	Alcachofas con jamón Pechuga de pavo a las finas hierbas con patata panadera	Alcachofas con jamón Huevos rellenos con bechamel con ensalada	Alcachofas rehogadas sin jamón Pechuga de pavo a las finas hierbas con patata panadera	Alcachofas rehogadas sin jamón Pechuga de pavo a las finas hierbas con patata panadera	Alcachofas rehogadas sin jamón Pechuga de pavo a las finas hierbas con patata panadera	Alcachofas con jamón y huevo Huevos rellenos con bechamel con ensalada	Alcachofas con jamón (sin gluten) Pechuga de pavo a las finas hierbas con patata panadera	Alcachofas salteadas Patatas panaderas gratinadas con queso	Crema de patata tx de merluza y verduras
VIERNES	COMIDA Lentejas con chorizo Pescado blanco homo con pimiento rojo asado	Lentejas con chorizo Butifarra al vino con pimiento rojo	Lentejas (sin chorizo) Pescado blanco homo con pimiento rojo asado	3/4 Lentejas (sin chorizo) Pescado blanco homo con pimiento rojo asado	Lentejas (sin chorizo) Pescado blanco homo con pimiento rojo asado	Lentejas con chorizo Pescado blanco homo con pimiento rojo asado	Garbanzos con chorizo Pescado blanco homo con pimiento rojo asado	Lentejas (sin chorizo) verduras salteadas	Crema de lentejas (sin chorizo) tx de pescado y arroz	350g + 10g de aceite
	CENA Sopas de ajo Croquetas de jamón con ensalada	Sopas de ajo Pollo en salsa con ensalada	Sopas de ajo Croquetas de jamón con ensalada	Sopas de ajo Pollo homo con ensalada	Sopas de ajo Pollo homo con ensalada	Sopas de ajo Pollo homo con ensalada	Sopas de ajo con huevo Croquetas de jamón con ensalada	Sopas de ajo sin gluten Pollo homo con ensalada	Crema de verduras Ensalada con frutos secos	Crema de verduras tx de pavo, calabacín y patata
SÁBADO	COMIDA Habas a la catalana Lomo asado con zanahoria	Habas a la catalana Calamares a la romana con patata	Habas a la catalana sin grasas Lomo asado (sin salsa) con zanahoria	Habas a la catalana sin grasas Lomo asado (sin salsa) con zanahoria	Habas a la catalana sin grasas Lomo asado (sin salsa) con zanahoria	Habas a la catalana con huevo Lomo asado con zanahoria	Habas a la catalana sin grasas Lomo asado con zanahoria	Habas a la catalana sin carne crema de zanahoria	Crema de habas tx de cerdo y lentejas	350g + 10g de aceite
	CENA Crema de cebolla Tortilla de espinacas y ensalada	Crema de cebolla Lomo al ajillo con verduras/ ensalada	Crema de cebolla Tortilla de espinacas y ensalada	Crema de cebolla Tortilla de espinacas y ensalada	Crema de cebolla Tortilla de espinacas y ensalada	Crema de cebolla Tortilla de espinacas y ensalada	Crema de cebolla con queso Tortilla de espinacas y ensalada	Crema de cebolla sin gluten Tortilla de espinacas y ensalada	Crema de cebolla con queso Espinacas con patata	Crema de cebolla tx de merluza y verduras
DOMINGO	COMIDA Sopa de caldo Pescado azul en salsa de tomate y verduras	Sopa de caldo Magra asada con verduras	Sopa de caldo desgrasada Pescado azul en salsa de tomate y verduras	Sopa de caldo desgrasada Pescado azul (sin salsa de tomate) con verduras	Sopa de caldo desgrasada Pescado azul (sin salsa de tomate) con verduras	Sopa de caldo con jamón Pescado azul en salsa de tomate y verduras	Sopa de caldo csin gluten Pescado azul en salsa de tomate y verduras	Crema de calabaza guisantes con patata	Crema de calabaza tx de pollo, calabacín y patata	350g + 10g de aceite
	CENA Borrajá con patata Pollo en salsa curry con calabaza	Borrajá con patata Tortillitas de garbanzos con calabaza	Borrajá con patata Pollo en salsa curry con calabaza	Borrajá con patata Pollo plancha con calabaza	Borrajá con patata Pollo plancha con calabaza	Borrajá con patata Pollo en salsa curry con calabaza	Borrajá con patata Pollo en salsa curry con calabaza	Borrajá con patata pollo plancha con calabaza	Crema de borrajá crema de calabaza con queso	Crema de borrajá tx de cerdo y verduras

VALORACIÓN NUTRICIONAL DIARIA (DESAYUNO, COMIDA, MERIENDA, CENA)

	1900-2100 kcal	1700-1900 kcal	1500-1600 kcal	1700-1900 kcal	2100-2300 kcal	1700-1900 kcal	1700-1900 kcal	1700-1900 kcal
Energía	1900-2100 kcal	1700-1900 kcal	1500-1600 kcal	1700-1900 kcal	2100-2300 kcal	1700-1900 kcal	1700-1900 kcal	1700-1900 kcal
H. Carbono	50-60%	49-55%	50-55%	49-55%	50-60%	49-55%	50-60%	49-55%
Proteínas	15-16%	16-17%	17-18%	16-17%	16-17%	16-17%	12-13%	16-17%
Lípidos	30-35%	30-35%	30-35%	30-35%	30-35%	30-35%	30-35%	30-35%

Semana nº 3 del 1 al 7 de mayo de 2023

DEPARTAMENTO DE NUTRICION

 Cárdenas González, Nekane (MD)
 Dietista -Nutricionista
 Nº Colegiada: CAT002220.


MÉDICO:

CONSULTAR HOJA DE OBSERVACIONES DE MENÚS PARA ESPECIFICACIONES EN LAS ELABORACIONES DE LAS DIETAS