

MENÚ "C"							
	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
SEMANA nº 1	COMIDAS						
	* Borraja con 100 g patata * 100 g pollo asado + 50 g patata vapor * Fruta 150 * Pan	* 60 g lentejas estofadas * 125 g merluza horno + 50 g guisantes * Fruta * Pan	* Porrusalda con 100 g patata * 100 g pavo plancha + 15 g puré patata * Fruta * Pan	* 225 g guisantes estofados * 125 g salmón plancha + 100 g champiñón * Fruta * Pan	* Marmitako de 200g salmón y 150 gr de patata * Ensalada * Fruta * Pan	* Paella cazadora de 45 g arroz * 125 g dorada horno + tomate asado * Fruta * Pan	* Acelgas con 40 g alubia blanca * 100 g conejo guisado + 50 patata * Fruta * Pan
	CENAS						
	* Sopa de 30 g fideos * Tortilla patata (100 gr) de 1 huevo + ensalada * Fruta * Pan	* Puré 100 g patata + cebolla * 125 g roti de pavo+ 50 g patata vapor + tomate asado * Fruta * Pan	* Puré de 100 g patata + verdura * 125 g gallo + ensalada + 50 patata * Fruta * Pan	* Puré de 100 g patata + calabaza * 100 g pechuga pollo plancha + 50 patata + ensalada * Fruta * Pan	* Consomé de huevo + pollo * 100 g pollo asado+ 50 gr patata vapor, guisante y zanahoria * Fruta * Pan	* Puré de 100 g patata + espinaca * Tortilla paisana de 1 huevo + 50 patata + ensalada * Fruta * Pan	* Crema de marisco y 30 g arroz * 125 g bacalao horno+ ensalada+ 50 patata * Fruta * Pan
SEMANA nº 2	COMIDAS						
	* 45 g fideuá con verduras * 100 g pollo asado con guisantes y zanahoria * Fruta * Pan	* Pisto con 40 g garbanzo * 100 g entrecot + 50 g patata vapor * Fruta * Pan	* 60 g alubia roja estofadas * 125 g merluza horno + pimiento rojo * Fruta * Pan	* 150 g patatas en salsa verde * 100 g albóndigas de pavo + ensalada * Fruta * Pan	* 45 g macarrones con verduras * 100 g carrilleras estofadas * Fruta * Pan	* Berza con 40 g alubia blanca * 100 g pavo estofado + 15 g puré patata * Fruta * Pan	* Paella marinera de 45 g arroz * 100 g conejo guisado + ensalada * Fruta * Pan
	CENAS						
	* Crema calabacín de 100 g patata * 125 g dorada horno + ensalada 50 patata * Fruta * Pan	* Sopa minestrone de 30 g pasta * 125 g lubina Horno + 50 g patata + ensalada * Fruta * Pan	* Crema de brócoli y 100 g patata * Tortilla de espinacas de 1 huevo + 50 g patata + tomate asado * Fruta * Pan	* Sopa de 30 g arroz + zanahoria * 125 g bacalao horno+ pimiento asado + 50 patata * Fruta * Pan	* Crema de puerro y 100 g patata * 125 g dorada + 50 g patata + ensalada * Fruta * Pan	* Sopa de 30 g fideos * 125 g merluza + 50 g patata + tomate asado * Fruta * Pan	* Puré de 100 g patata + cebolla * 125 g lubina + 50 g patata + pimiento * Fruta * Pan

Pan en cada ingesta = 50 g Fruta = 150 g peso neto

MENÚ "C"

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
SEMANA nº 3	COMIDAS						
	* Espinacas con 40 g garbanzos * 125 g bonito encebollado con tomate + 50 patata * Fruta * Pan	* 45 g arroz con verdura * 100 g carrilleras estofadas * Fruta * Pan	* Berza con 40 g alubia roja * 125 g bacalao horno + 15 g puré de patata * Fruta * Pan	* 45 g pasta con tomate * 100 g ternera guisada * Fruta * Pan	* 60 g garbanzos estofados * 125 g roti de pavo + ensalada * Fruta * Pan	* 60 g lentejas con vainas * 100 g lomo con pimientos * Fruta * Pan	* Menestra con 100 g patata * 125 g corvina + 50 g patata vapor * Fruta * Pan
	CENAS						
	* Crema calabacín con 100 g patata * 4 croquetas + ensalada * Fruta * Pan	* Sopa de ajo con 40 g pan * 125 g lubina horno + tomate asado + 50 gr patata * Fruta * Pan	* Puré de verduras con 100 g patata * 1 huevo cocido Aurora (bechamel+tomate) 50 g patata vapor * Fruta * Pan	* Sopa con 30 g de pasta * 125 g merluza salsa verde + 50 g patata vapor + ensalada * Fruta * Pan	* Crema de puerro con 100 g patata * 125 g corvina horno con guisantes, zanahoria y patata * Fruta * Pan	* Sopa con 30 g pasta * 125 g merluza horno + 50 g patata vapor + ensalada * Fruta * Pan	* Puré de 100g patata + cebolla * 100 g hamburguesa de pollo+ ensalada + 50 patata * Fruta * Pan
SEMANA nº 4	COMIDAS						
	* 60 g lentejas estofadas * 125g trucha asalmonada con guisantes y zanahoria * Fruta * Pan	* Cardo con 100 g patata * 100 g merluza rebozada con 50 g patata vapor * Fruta * Pan	* 45 g arroz con pimientos * 100 g lomo con + pimientos * Fruta * Pan	* 60 g garbanzos estofados * 2 pimientos rellenos + ensalada * Fruta * Pan	* 225 g guisantes salteados con zanahoria * 125 g corvina horno + zanahoria vapor * Fruta * Pan	* Vainas con 100 g patata * 125 g bacalao horno+ 15 g puré de patata * Fruta * Pan	* 60 g lentejas estofadas * 125 g gallo horno + ensalada * Fruta * Pan
	CENAS						
	* Crema calabacín con 100 g patata * 1 huevo florentina (bechamel+espinaca) + ensalada * Fruta * Pan	* Puré de 100 g patata con cebolla * 100 g pollo plancha+ 50 g patata vapor + ensalada * Fruta * Pan	* Sopa de 30 g de pasta * Tortilla de espinacas de 1 huevo + 50 g patata + tomate asado * Fruta * Pan	* Puré de calabaza con 100 g patata * 100 g pollo asado + pimiento verde + 50 patata * Fruta * Pan	* Consomé con huevo y pollo (30 g) * 125 g roti de pavo+ 50 g patata vapor + ensalada * Fruta * pan	* Sopa de 30 g pasta * Tortilla de espárragos de 1 huevo + 50 g patata + tomate asado * Fruta * Pan	* Puré de 100 g patata + cebolla * hamburguesa de 100 g pollo+ pimientos + 50 patata * Fruta * Pan

Pan en cada ingesta = 50 g Fruta = 150 g peso neto

MENÚ “C”

DESAYUNO

- * 200 cc leche entera
- * Pan 25 g
- * Aceite 10
- * Tomate natural 25 g
- * Fruta fresca 150 g

MEDIA MAÑANA * Fruta fresca 150 g

MERIENDA

- * 200 cc leche entera
- * Fruta fresca 150 g

RECENA * 1 yogur natural entero

- La ración de pan de cada comida y cena será de 50 gr ± 6 cm (6 dedos) de barra normal o 3 biscotes.
- Dispone de 3 cucharadas soperas de aceite para cada día.
- El peso de la verdura es libre (1 plato aprox.).
- El peso de los alimentos indicados en su dieta es siempre en crudo y una vez se les han quitado las partes no comestibles.
- Las formas de cocinado pueden variar siempre y cuando se respeten las cantidades de los alimentos y el aceite.
- El azúcar, cola-caó y el café es opcional según las preferencias personales.
- Al indicar ensalada se refiere a ensalada mixta (lechuga + tomate + cebolla).
- **Equivalencias:**
 - 100 g de patata en crudo serían un cazo en cocido.
 - 30 g de arroz en crudo serían un cazo en cocido.
 - 40 g legumbre (garbanzos, judías, lentejas) y quinoa serían un cazo en cocido.
 - 120 g guisantes fresco o habas frescas serían un cazo en cocido.