

MENÚ "E"							
	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
SEMANA nº 1	<b>COMIDAS</b>						
	* Borraja con 100 g patata * 150 g pollo asado + 100 g patata vapor * Fruta 150 * Pan 50	* 80 g lentejas estofadas * 200 g merluza horno + 50 g guisantes * Fruta * Pan	* Porrusalda con 100 g patata * 150 g pavo plancha + 30 g puré patata * Fruta * Pan	* 300 g guisantes estofados * 150 g Salmón plancha + 100 g champiñón * Fruta * Pan	* Marmitako de 200g salmón y 150g patata * Ensalada * Fruta * Pan	* Paella cazadora de 60 g arroz * 200 g Dorada horno + tomate asado * Fruta * Pan	* Acelgas con 40 g alubia blanca * 150 g conejo guisado * Fruta * Pan
	<b>CENAS</b>						
	* Sopa de 30 g fideos * Tortilla patata de 2 huevos y 100 g patata + ensalada * Fruta * Pan	* Puré 100 g patata + cebolla * 200 g roti de pavo+ 100 g patata vapor + tomate asado * Fruta * Pan	* Puré de 100 g patata + verdura * 200 g gallo + ensalada * Fruta * Pan	* Puré de 100 g patata + calabaza * 150 g pechuga pollo plancha * Fruta * Pan	* Consomé de huevo + pollo (30 g) * 150 g pollo asado+ 100 gr patata * Fruta * Pan	* Puré de 100 g patata + espinaca * Tortilla paisana de 2 huevos * Fruta * Pan	* Crema de marisco y 30 g arroz * 200 g bacalao horno+ ensalada * Fruta * Pan
SEMANA nº 2	<b>COMIDAS</b>						
	* 60 g fideuá con verduras * 150 g pollo asado con guisantes * Fruta * Pan	* Pisto con 40 g garbanzo * 150 g entrecot + 50 g patata vapor * Fruta * Pan	* 80 g alubia roja estofadas * 200 g merluza horno + pimiento rojo 100 g * Fruta * Pan	* 200 g patatas en salsa verde * 150 g albóndigas de pavo + ensalada * Fruta * Pan	* 60 g macarrones con verduras * 150 g carrilleras estofadas * Fruta * Pan	* Berza con 40 g alubia blanca * 150 g pavo estofado + 30 g puré patata * Fruta * Pan	* Paella marinera de 60 g arroz * 150 g conejo guisado + ensalada * Fruta * Pan
	<b>CENAS</b>						
	* Crema calabacín de 100 g patata * 200 g dorada horno + ensalada tomate * Fruta * Pan	* Sopa de verduras de 30 g pasta * 200 g lubina ondarresa + 100 g patata vapor * Fruta * Pan	* Crema de brócoli y 100 g patata * Tortilla de espinacas de 2 huevos + tomate asado * Fruta * Pan	* Sopa de 30 g arroz + zanahoria * 200 g bacalao horno+ pimiento asado * Fruta * Pan	* Crema de puerro y 100 g patata * 200 g Dorada * Fruta * Pan	* Sopa de 30 g fideos * 200 g merluza + 100 g patata * Fruta * Pan	* Puré de 100 g patata + cebolla * 200 g lubina + 100 g patata * Fruta * Pan

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

**MENÚ "E"**

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
<b>SEMANA nº 3</b>	<b>COMIDAS</b>						
	* Espinacas con 40 g garbanzos * 150 g bonito encebollado con tomate + 100 g patata vapor * Fruta * Pan	* 60 g arroz de verduras * 150 g carrilleras estofadas * Fruta * Pan	* Berza con 40 g alubia roja * 200 g bacalao horno + 30 g puré de patata * Fruta * Pan	* 60 g pasta con tomate * 150 g ternera guisada * Fruta * Pan	* 80 g garbanzos estofados * 200 g roti de pavo + ensalada * Fruta * Pan	* 60 g lentejas con vainas * 150 g lomo con pimientos * Fruta * Pan	* Menestra con 100 g patata * 200 g corvina + 100 g patata vapor * Fruta * Pan
	<b>CENAS</b>						
	* Crema calabacín con 100 g patata * 5 croquetas + ensalada * Fruta * Pan	* Sopa de ajo con 40 g pan * 200 g lubina horno + 150 g tomate asado * Fruta * Pan	* Puré de verduras con 100 g patata * 2 huevos cocido aurora (bechamel+salsa de tomate) + 100 g patata vapor * Fruta * Pan	* Sopa con 30 g de pasta * 200 g merluza salsa verde + 100 g patata vapor + ensalada * Fruta * Pan	* Crema de puerro con 100 g patata * 200 g corvina horno con patata guisantes y zanahoria * Fruta * Pan	* Sopa con 30 g pasta * 200 g merluza horno + 100 g patata vapor + ensalada * Fruta * Pan	* Puré de 100g patata + cebolla * 150 g hamburguesa de pollo/salsa tomate+ ensalada * Fruta * Pan
<b>SEMANA nº 4</b>	<b>COMIDAS</b>						
	* 80 g lentejas estofadas * 150g trucha asalmonada con guisantes y zanahoria * Fruta * Pan	* Cardo con 100 g patata * 150 g merluza rebozada con 100 g patata vapor * Fruta * Pan	* 60 g arroz con pimientos * 150 g lomo con pimientos * Fruta * Pan	* 80 g garbanzos estofados * 3 pimientos rellenos + ensalada * Fruta * Pan	* 300 g guisantes salteados con zanahoria * 200 g corvina horno + zanahoria vapor 100 g * Fruta * Pan	* Vainas con 100 g patata * 200 g bacalao horno+ 30 g puré de patata * Fruta * Pan	* 80 g lentejas estofadas * 200 g gallo horno + ensalada * Fruta * Pan
	<b>CENAS</b>						
	* Crema calabacín con 100 g patata * 2 huevos cocidos Florentina (bechamel + espinaca) + ensalada tomate * Fruta * Pan	* Puré de 100 g patata con cebolla * 150 g pollo plancha+ 100 g patata vapor + ensalada * Fruta * Pan	* Sopa de 30 g de pasta * Tortilla de espinacas de 2 huevos + 100 g patata + tomate asado 150 g * Fruta * Pan	* Puré de calabaza con 100 g patata * 150 g pollo asado + pimiento verde * Fruta * Pan	* Consomé con huevo y pollo (30 g) * 150 g roti de pavo+ 100 g patata vapor + ensalada * Fruta * pan	* Sopa de 30 g pasta * Tortilla de espárragos de 2 huevos + 100 g patata + tomate asado 150 g * Fruta * Pan	* Puré de 100 g patata + cebolla * Hamburguesa de 100 g pollo+ 50 g patata vapor * Fruta * Pan

Pan en cada 50 g Fruta = 150 g peso neto

## MENÚ “E”

**DESAYUNO**

- \* 200 cc Leche entera
- \* Pan 50 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 ó 3 biscotes.
- Dispone de 4 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.