



# ESCUELA INFANTIL COMENDADORAS DE SANTIAGO

## MENÚ DE 2 A 6 AÑOS



|                       | LUNES   | MARTES   | MIÉRCOLES  | JUEVES  | VIERNES   |                                       |   |                                       |   |
|-----------------------|---|--|--|---|---|---------------------------------------|---|---------------------------------------|---|
| <b>PRIMERA SEMANA</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrones a la boloñesa</li> <li>Jamón York a la plancha</li> <li>Yogur</li> <li>Pan blanco</li> </ul>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Lentejas guisadas</li> <li>Tortilla francesa</li> <li>Fruta fresca</li> <li>Pan blanco</li> </ul>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz blanco con tomate</li> <li>Hamburguesa de pollo a la plancha</li> <li>Fruta fresca</li> <li>Pan blanco</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de cocido</li> <li>Cocido completo</li> <li>Fruta fresca</li> <li>Pan blanco</li> </ul>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Menestra de verduras</li> <li>panga al horno con patata</li> <li>Natilla</li> <li>Pan blanco</li> </ul>  |                                       |   |                                       |   |
|                       | <b>Kcal. 561,57</b><br><b>Prot. 24,75</b>   | <b>Lip. 30,02</b><br><b>HC. 50,29</b>  | <b>Kcal. 439,53</b><br><b>Prot. 18,33</b>  | <b>Lip. 22,86</b><br><b>HC. 41,84</b>   | <b>Kcal. 479,29</b><br><b>Prot. 17,87</b>   | <b>Lip. 25,87</b><br><b>HC. 44,34</b> | <b>Kcal. 430,9</b><br><b>Prot. 22,8</b>   | <b>Lip. 15,77</b><br><b>HC. 51,01</b> | <b>Kcal. 457,61</b><br><b>Prot. 18,97</b> |
| <b>SEGUNDA SEMANA</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de fideos</li> <li>Magro a la plancha</li> <li>Fruta fresca</li> <li>Pan blanco</li> </ul>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz caldoso</li> <li>Filete de carne picada</li> <li>Yogur</li> <li>Pan blanco</li> </ul>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrones con tomate frito</li> <li>Salchichas de pollo</li> <li>Fruta fresca</li> <li>Pan blanco</li> </ul>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Judías blancas guisadas</li> <li>Tortilla francesa</li> <li>Natilla</li> <li>Pan blanco</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Patatas guisadas</li> <li>Varitas de merluza</li> <li>Fruta fresca</li> <li>Pan blanco</li> </ul>        |                                       |   |                                       |   |
|                       | <b>Kcal. 394,42</b><br><b>Prot. 20,68</b>   | <b>Lip. 17,1</b><br><b>HC. 41,53</b>   | <b>Kcal. 423,74</b><br><b>Prot. 18,77</b>  | <b>Lip. 23,65</b><br><b>HC. 35,26</b>   | <b>Kcal. 517,17</b><br><b>Prot. 20,66</b>   | <b>Lip. 30,22</b><br><b>HC. 40,02</b> | <b>Kcal. 454,67</b><br><b>Prot. 15,77</b> | <b>Lip. 26,15</b><br><b>HC. 40,77</b> | <b>Kcal. 582,28</b><br><b>Prot. 25,25</b> |
| <b>TERCERA SEMANA</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrones a la boloñesa</li> <li>Tortilla de calabacín</li> <li>Fruta fresca</li> <li>Pan blanco</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz cubano</li> <li>Albóndigas de carne con salsa</li> <li>Fruta fresca</li> <li>Pan blanco</li> </ul>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Lentejas guisadas</li> <li>Filete de magro a la plancha</li> <li>Natilla</li> <li>Pan blanco</li> </ul>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de cocido</li> <li>Cocido completo</li> <li>Fruta fresca</li> <li>Pan blanco</li> </ul>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Patatas con verduras</li> <li>Filete de panga rebosada</li> <li>Yogur</li> <li>Pan blanco</li> </ul>     |                                       |   |                                       |   |
|                       | <b>Kcal. 430,9</b><br><b>Prot. 22,8</b>   | <b>Lip. 15,77</b><br><b>HC. 51,01</b>  | <b>Kcal. 484,86</b><br><b>Prot. 25,54</b>  | <b>Lip. 23,65</b><br><b>HC. 43,14</b>   | <b>Kcal. 442,84</b><br><b>Prot. 17,63</b>   | <b>Lip. 27,58</b><br><b>HC. 32,05</b> | <b>Kcal. 421,33</b><br><b>Prot. 18,69</b> | <b>Lip. 21,22</b><br><b>HC. 40,77</b> | <b>Kcal. 522,63</b><br><b>Prot. 25,71</b> |
| <b>CUARTA SEMANA</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Espaguetis con tomate</li> <li>Hamburguesa de ternera</li> <li>Fruta fresca</li> <li>Pan blanco</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Lentejas guisadas</li> <li>Tortilla de patatas</li> <li>Fruta fresca</li> <li>Pan blanco</li> </ul>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz 3 delicias</li> <li>Jamón de york a la plancha</li> <li>Fruta fresca</li> <li>Pan blanco</li> </ul>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>Menestra de verduras</li> <li>Salchichas de cerdo</li> <li>Natilla</li> <li>Pan blanco</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de lluvia</li> <li>Albóndigas de pescado en salsa</li> <li>Yogur</li> <li>Pan blanco</li> </ul>     |                                       |   |                                       |   |
|                       | <b>Kcal. 484,17</b><br><b>Prot. 20,77</b>   | <b>Lip. 26,67</b><br><b>HC. 41,2</b>   | <b>Kcal. 509,3</b><br><b>Prot. 22,11</b>   | <b>Lip. 25,12</b><br><b>HC. 51,2</b>  | <b>Kcal. 451,82</b><br><b>Prot. 23,8</b>  | <b>Lip. 19,4</b><br><b>HC. 46,35</b>  | <b>Kcal. 448,61</b><br><b>Prot. 17,07</b> | <b>Lip. 29,68</b><br><b>HC. 29,14</b> | <b>Kcal. 423,67</b><br><b>Prot. 17,63</b> |
| <b>QUINTA SEMANA</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Espaguetis con tomate frito</li> <li>Hamburguesa de pollo</li> <li>Yogur</li> <li>Pan blanco</li> </ul>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Patata guisadas</li> <li>Jamón de york a la plancha</li> <li>Natilla</li> <li>Pan blanco</li> </ul>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrones a la boloñesa</li> <li>Tortilla francesa</li> <li>Fruta fresca</li> <li>Pan blanco</li> </ul>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de cocido</li> <li>Cocido completo</li> <li>Fruta fresca</li> <li>Pan blanco</li> </ul>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz blanco</li> <li>Filete de panga al horno</li> <li>Fruta fresca</li> <li>Pan blanco</li> </ul>      |                                       |   |                                       |   |
|                       | <b>Kcal. 452,93</b><br><b>Prot. 22,15</b>   | <b>Lip. 23,5</b><br><b>HC. 39,79</b>   | <b>Kcal. 445,89</b><br><b>Prot. 14,53</b>  | <b>Lip. 31,12</b><br><b>HC. 27,92</b>   | <b>Kcal. 551,56</b><br><b>Prot. 18,02</b>   | <b>Lip. 30,82</b><br><b>HC. 53,05</b> | <b>Kcal. 430,9</b><br><b>Prot. 22,8</b>   | <b>Lip. 15,77</b><br><b>HC. 51,01</b> | <b>Kcal. 431,38</b><br><b>Prot. 16,45</b> |
| <b>SEXTA SEMANA</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Lentejas con arroz</li> <li>Albóndigas de carne con salsa</li> <li>Natilla</li> <li>Pan blanco</li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta con tomate frito</li> <li>Tortilla de jamón cocido</li> <li>Fruta fresca</li> <li>Pan blanco</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Patatas guisadas</li> <li>Salchichas de ave</li> <li>Fruta fresca</li> <li>Pan blanco</li> </ul>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz cubano</li> <li>Hamburguesa de ternera</li> <li>Yogur</li> <li>Pan blanco</li> </ul>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de picadillo</li> <li>Filete de panga rebosada</li> <li>Fruta fresca</li> <li>Pan blanco</li> </ul> |                                       |   |                                       |   |
|                       | <b>Kcal. 499,92</b><br><b>Prot. 19,99</b>   | <b>Lip. 27,15</b><br><b>HC. 45,5</b>   | <b>Kcal. 462,9</b><br><b>Prot. 23,57</b>   | <b>Lip. 22,28</b><br><b>HC. 43,28</b>   | <b>Kcal. 387,26</b><br><b>Prot. 16,44</b>   | <b>Lip. 23,89</b><br><b>HC. 26,68</b> | <b>Kcal. 552,39</b><br><b>Prot. 20,05</b> | <b>Lip. 31,11</b><br><b>HC. 49,04</b> | <b>Kcal. 370,33</b><br><b>Prot. 23,02</b> |

Nota: los ingredientes del menú están siguiente página.



# ESCUELA INFANTIL COMENDADORAS DE SANTIAGO

## MENÚ DE TRITURADO - 1 AÑO



COMER BIEN, CRECER MEJOR  
**Serunion**  
educa

|                       | LUNES   | MARTES  | MIÉRCOLES  | JUEVES  | VIERNES   |
|-----------------------|---|---|--|---|---|
| <b>PRIMERA SEMANA</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Triturado de verduras y huevo cocido</li> <li>Yogur de fruta</li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Triturado de verduras y pollo</li> <li>Yogur natural (sin azúcar añadido)</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Triturado de verduras y ternera</li> <li>Yogur de fruta</li> </ul>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Triturado de verduras y pescado</li> <li>Yogur natural</li> </ul>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Triturado de verduras y pechuga de pavo</li> <li>Yogur de fruta</li> </ul> |
|                       | Kcal. 382.39 Lip. 18.44<br>Prot. 11.08 HC. 44.94  | Kcal. 391.98 Lip. 22.15<br>Prot. 24.11 HC. 25.06  | Kcal. 434.84 Lip. 17.37<br>Prot. 25.44 HC. 45.81   | Kcal. 416.54 Lip. 20.23<br>Prot. 29.42 HC. 31.08  | Kcal. 469.54 Lip. 20.27<br>Prot. 29.68 HC. 41.96  |
| <b>SEGUNDA SEMANA</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Triturado de verduras y pollo</li> <li>Yogur de fruta</li> </ul>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Triturado de verduras y pescado</li> <li>Yogur natural (sin azúcar añadido)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Triturado de verduras y ternera</li> <li>Yogur de fruta</li> </ul>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Triturado de verduras y pavo</li> <li>Yogur natural (sin azúcar añadido)</li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Triturado de verduras y huevo</li> <li>Yogur de fruta</li> </ul>           |
|                       | Kcal. 425.70 Lip. 19.83<br>Prot. 21.61 HC. 42.04  | Kcal. 416.54 Lip. 20.23<br>Prot. 29.42 HC. 31.08  | Kcal. 434.84 Lip. 17.37<br>Prot. 25.44 HC. 45.81   | Kcal. 435.83 Lip. 22.6<br>Prot. 32.19 HC. 24.98   | Kcal. 382.39 Lip. 18.44<br>Prot. 11.08 HC. 44.94  |
| <b>TERCERA SEMANA</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Triturado de verduras y pechuga de pavo</li> <li>Yogur de fruta</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Triturado de verduras y pescado</li> <li>Yogur natural (sin azúcar añadido)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Triturado de verduras y huevo cocido</li> <li>Yogur de fruta</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Triturado de verduras y ternera</li> <li>Yogur natural (sin azúcar añadido)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Triturado de verduras y pollo</li> <li>Yogur de fruta</li> </ul>           |
|                       | Kcal. 469.54 Lip. 20.27<br>Prot. 29.68 HC. 41.96  | Kcal. 416.54 Lip. 20.23<br>Prot. 29.42 HC. 31.08  | Kcal. 382.39 Lip. 18.44<br>Prot. 11.08 HC. 44.94   | Kcal. 401.13 Lip. 19.70<br>Prot. 27.95 HC. 28.83  | Kcal. 425.69 Lip. 19.82<br>Prot. 21.60 HC. 42.04  |
| <b>CUARTA SEMANA</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Triturado de verduras y pescado</li> <li>Yogur de fruta</li> </ul>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Triturado de verduras y pollo</li> <li>Yogur natural (sin azúcar añadido)</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Triturado de verduras y ternera</li> <li>Yogur de fruta</li> </ul>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Triturado de verduras y pavo</li> <li>Yogur natural (sin azúcar añadido)</li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Triturado de verduras y huevo</li> <li>Yogur de fruta</li> </ul>           |
|                       | Kcal. 450.25 Lip. 17.90<br>Prot. 26.92 HC. 48.06  | Kcal. 391.98 Lip. 22.15<br>Prot. 24.11 HC. 25.06  | Kcal. 434.84 Lip. 17.37<br>Prot. 25.44 HC. 45.81   | Kcal. 435.83 Lip. 22.6<br>Prot. 32.19 HC. 24.98   | Kcal. 382.40 Lip. 18.44<br>Prot. 11.08 HC. 44.94  |
| <b>QUINTA SEMANA</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Triturado de verduras y ternera</li> <li>Yogur de fruta</li> </ul>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Triturado de verduras y pollo</li> <li>Yogur natural (sin azúcar añadido)</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Triturado de verduras y huevo cocido</li> <li>Yogur de fruta</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Triturado de verduras y pescado</li> <li>Yogur natural (sin azúcar añadido)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Triturado de verduras y pavo</li> <li>Yogur de fruta</li> </ul>            |
|                       | Kcal. 434.84 Lip. 17.37<br>Prot. 25.44 HC. 45.81  | Kcal. 391.98 Lip. 22.15<br>Prot. 24.11 HC. 25.06  | Kcal. 382.40 Lip. 18.44<br>Prot. 11.08 HC. 44.94   | Kcal. 416.54 Lip. 20.23<br>Prot. 29.42 HC. 31.08  | Kcal. 469.54 Lip. 20.27<br>Prot. 29.68 HC. 41.96  |
| <b>SEXTA SEMANA</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Triturado de verduras y pechuga de pavo</li> <li>Yogur de fruta</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Triturado de verduras y pescado</li> <li>Yogur natural (sin azúcar añadido)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Triturado de verduras y huevo cocido</li> <li>Yogur de fruta</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Triturado de verduras y ternera</li> <li>Yogur natural (sin azúcar añadido)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Triturado de verduras y pollo</li> <li>Yogur de fruta</li> </ul>           |
|                       | Kcal. 469.54 Lip. 20.27<br>Prot. 29.68 HC. 41.96  | Kcal. 416.54 Lip. 20.23<br>Prot. 29.42 HC. 31.08  | Kcal. 382.39 Lip. 11.08<br>Prot. 29.68   | Kcal. 416.54 Lip. 20.27<br>Prot. 29.42  | Kcal. 382.39 Lip. 20.23<br>Prot. 11.08  |

## **MENÚ DE TRITURADO**

### Ingredientes

Puré de verduras cong., Puré de patatas, aceite, cebolla, pimiento (pechuga de pollo, pechuga de pavo, huevo cocido, pescado o carne picada de ternera).



# DIETA SIN LACTOSA

COMER BIEN, CRECER MEJOR

**Serunion**  
educa

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>Macarrones con salsa de tomate natural (sin carne picada, sin queso)</li><li>Jamón York sin lactosa a la plancha con ensalada</li><li>Yogur de soja</li><li>Pan blanco</li></ul>       | <ul style="list-style-type: none"><li>Lentejas con verduras (sin fiambres ni embutidos)</li><li>Tortilla francesa casera con ruedas de tomate</li><li>Fruta fresca</li><li>Pan blanco</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>Arroz blanco con salsa de tomate natural</li><li>Filete de pollo a la plancha con ensalada</li><li>Fruta fresca</li><li>Pan blanco</li></ul>                         | <ul style="list-style-type: none"><li>Sopa de caldo vegetal con pasta</li><li>Garbanzos cocidos con ternera y/o pollo, col, patata y zanahoria (sin fiambres ni embutidos)</li><li>Fruta fresca</li><li>Pan blanco</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Puré de verduras natural (sin leche, nata ni queso)</li><li>Merluza al horno en su jugo con patata asada</li><li>Fruta fresca</li><li>Pan blanco</li></ul>           |
| <ul style="list-style-type: none"><li>Sopa de verduras (caldo natural) con fideos</li><li>Magro en salsa de hortalizas</li><li>Fruta fresca</li><li>Pan blanco</li></ul>   | <ul style="list-style-type: none"><li>Judía verde salteada con zanahoria (sin fiambres ni embutidos)</li><li>Filete de ternera con puré de patata natural (sin leche, nata ni mantequilla)</li><li>Fruta fresca</li><li>Pan blanco</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Arroz caldoso</li><li>Cinta de lomo (NO adobada) a la plancha con ensalada</li><li>Fruta fresca</li><li>Pan blanco</li></ul>   | <ul style="list-style-type: none"><li>Espaguetis con salsa de tomate natural (sin queso)</li><li>Tortilla francesa casera con lechuga y zanahoria</li><li>Fruta fresca</li><li>Pan blanco</li></ul>                          | <ul style="list-style-type: none"><li>Alubias pintas con verduras (sin fiambres ni embutidos)</li><li>Filete de lenguado a la plancha con ensalada</li><li>Yogur de soja</li><li>Pan blanco</li></ul>      |
| <ul style="list-style-type: none"><li>Sopa de caldo vegetal con pasta</li><li>Garbanzos cocidos con ternera y/o pollo, col, patata y zanahoria (sin fiambres ni embutidos)</li><li>Fruta fresca</li><li>Pan blanco</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Arroz a la jardinera</li><li>Jamonicos de pollo asados en su jugo con ruedas de tomate</li><li>Fruta fresca</li><li>Pan blanco</li></ul>   | <ul style="list-style-type: none"><li>Puré de verduras natural (sin leche, nata ni queso)</li><li>Filete de magro (NO adobado) a la plancha con ensalada</li><li>Fruta fresca</li><li>Pan blanco</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Macarrones con salsa de tomate natural (sin carne picada, sin queso)</li><li>Tortilla de calabacín casera</li><li>Fruta fresca</li><li>Pan blanco</li></ul>                            | <ul style="list-style-type: none"><li>Judías blancas con verduras (sin fiambres ni embutidos)</li><li>Filete de pescado a la plancha con lechuga y maíz</li><li>Yogur de soja</li><li>Pan blanco</li></ul> |
| <ul style="list-style-type: none"><li>Espaguetis con salsa de tomate natural (sin queso)</li><li>Filete de ternera a la plancha con ensalada</li><li>Fruta fresca</li><li>Pan blanco</li></ul>                               | <ul style="list-style-type: none"><li>Lentejas con verduras (sin fiambres ni embutidos)</li><li>Tortilla de champiñón casera con ensalada de tomate</li><li>Yogur de soja</li><li>Pan blanco</li></ul>                                       | <ul style="list-style-type: none"><li>Arroz 3 delicias (jamón York sin lactosa)</li><li>Filete de abadejo en salsa</li><li>Fruta fresca</li><li>Pan blanco</li></ul>                                       | <ul style="list-style-type: none"><li>Menestra de verduras (sin fiambres ni embutidos)</li><li>Filete de pollo a la plancha con ensalada</li><li>Fruta fresca</li><li>Pan blanco</li></ul>                                   | <ul style="list-style-type: none"><li>Sopa de lluvia (caldo vegetal natural)</li><li>Magro en salsa con patatas</li><li>Fruta fresca</li><li>Pan blanco</li></ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>Crema de legumbres (sin leche, nata ni queso)</li><li>Contramuslo de pollo deshuesado a la plancha con ensalada</li><li>Fruta fresca</li><li>Pan blanco</li></ul>                      | <ul style="list-style-type: none"><li>Acelgas salteadas con patatas (sin fiambres ni embutidos)</li><li>Tortilla española casera con ruedas de tomate</li><li>Fruta fresca</li><li>Pan blanco</li></ul>                                      | <ul style="list-style-type: none"><li>Espaguetis Napolitana (salsa de tomate natural, sin queso)</li><li>Hamburguesa a la plancha con ensalada</li><li>Yogur de soja</li><li>Pan blanco</li></ul>          | <ul style="list-style-type: none"><li>Sopa de caldo vegetal con pasta</li><li>Garbanzos cocidos con ternera y/o pollo, col, patata y zanahoria (sin fiambres ni embutidos)</li><li>Fruta fresca</li><li>Pan blanco</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Arroz blanco salteado con champiñones</li><li>Filete de caella horneado en su jugo con verduras</li><li>Fruta fresca</li><li>Pan blanco</li></ul>                    |
| <ul style="list-style-type: none"><li>Lentejas con arroz (sin fiambres ni embutidos)</li><li>Lenguado horneado en su jugo con ensalada</li><li>Fruta fresca</li><li>Pan blanco</li></ul>                                     | <ul style="list-style-type: none"><li>Pasta con salsa de tomate natural y atún conserva "en aceite" (sin queso)</li><li>Escalopines de ternera guisados</li><li>Fruta fresca</li><li>Pan blanco</li></ul>                                    | <ul style="list-style-type: none"><li>Macedonia de verduras (sin fiambres ni embutidos)</li><li>Filete de ave a la plancha con rodajas de tomate</li><li>Fruta fresca</li><li>Pan blanco</li></ul>         | <ul style="list-style-type: none"><li>Arroz huertano</li><li>Tortilla de jamón cocido (sin lactosa) con ensalada</li><li>Yogur de soja</li><li>Pan blanco</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>Sopa de pasta (caldo vegetal natural)</li><li>Magro de cerdo estofado con zanahorias</li><li>Fruta fresca</li><li>Pan blanco</li></ul>                               |

## **DIETA BLANDA - ASTRINGENTE:**

- |                          |                            |                   |                        |   |
|--------------------------|----------------------------|-------------------|------------------------|---|
| ▪ Arroz blanco hervido   | ▪ Puré de patatas natural  | ▪ Sopa de pasta   | ▪ Arroz hervido        | ▪ Sopa de fideos                          |
| ▪ Tortilla a la francesa | ▪ Pollo hervido (sin piel) | ▪ Ternera hervida | ▪ Pescado a la plancha | ▪ Cinta de lomo (no adobada) a la plancha |
| ▪ Yogurt natural         | ▪ Yogurt natural           | ▪ Yogurt natural  | ▪ Yogurt natural       | ▪ Yogurt natural                          |
| ▪ Pan tostado            | ▪ Pan tostado              | ▪ Pan tostado     | ▪ Pan tostado          | ▪ Pan tostado                             |

## **DIETA TRITURADA ASTRINGENTE:**

- |  |                          |                                       |                            |                         |
|--|--------------------------|---------------------------------------|----------------------------|-------------------------|
| ▪ Crema de arroz muy suave (elaborada con caldo de zanahorias, no triturar las zanahorias) | ▪ Puré de patata y pollo | ▪ Puré de patata, zanahoria y pescado | ▪ Crema de arroz y pescado | ▪ Puré de patata y pavo |
| ▪ Yogurt natural   | ▪ Yogurt natural         | ▪ Yogurt natural                      | ▪ Yogurt natural           | ▪ Yogurt natural        |