

# MENU 1 – DIETA FACIL MASTICACION

DESAYUNO

**A elegir entre las siguientes cuatro opciones**

**Desayuno 1:** Café con leche, copos de avena, yogur y fruta

**Desayuno 3:** Café con leche, bollería, fruta

**Desayuno 2:** Café con leche, pan integral con aceite y tomate natural, fruta

**Desayuno 4:** Café con leche, pan con mantequilla y mermelada o queso, fruta

COMIDA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1º	Patatas guisadas con ternera	Potaje de setas y garbanzos	Arroz con acelgas	Lentejas estofadas	Sopa de trigo y judías verdes	Sopa de pescado y marisco	Queso fresco con tomate natural
2º	Croquetas de pollo con pisto	Pastel de carne	Albondigas a la jardinera	Abadejo a la marinera	Tortilla de calabacín	Carrillada de ternera con patatas	Fideuà

**Como opcional al primer plato de comida y cena, siempre habrá hervido, sopa de pasta o ensalada**

CENA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1º	Crema de chirivía, calabaza y salvia	Sopa de merluza y mejillones y quinoa	Sopa de fideos	Crema de verduras y acelgas	Sopa de pasta y pelotas de carne	Sopa de tomate calabacín y queso	Sopa de ajo
2º	Tilapia al horno con tomate y patatas asadas	Tortilla de atún y cebolla con tomate laminado	Pastel de pescado con espárragos	Redondo de pavo con estofado	Pescado en salsa con guarnición de verduras	Tortilla francesa con guarnición	Croquetas caseras con queso fresco



# MENU 2 – DIETA FACIL MASTICACION

DESAYUNO

## A elegir entre las siguientes cuatro opciones

**Desayuno 1:** Café con leche, copos de avena, yogur y fruta

**Desayuno 3:** Café con leche, bollería, fruta

**Desayuno 2:** Café con leche, pan integral con aceite y tomate natural, fruta

**Desayuno 4:** Café con leche, pan con mantequilla y mermelada o queso, fruta

COMIDA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1º	Macarrones a la boloñesa	Sopa de cebada y pollo	Sopa de cocido	Queso fresco con tomate	Callos con garbanzos	Marmitako	Jamon york con queso fresco
2º	Contramuslo de pollo en salsa con verduras	Huevos fritos con patatas	Pollo de cocido con garbanzo, patata y zanahoria	Paella de coliflor y bacalao	Magro en salsa con verduras	Huevos revueltos con jamon y queso	Paella valenciana

Como opcional al primer plato de comida y cena, siempre habrá hervido, sopa de pasta o ensalada

CENA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1º	Crema de coliflor	Sopa de pollo con fideos	Sopa de cebolla	Hervido	Sopa cubierta	Crema de puerros	Sopa de estrellas
2º	Bacalao rebozado y judías verdes	Merluza en salsa con brócoli	Tortilla de jamón con queso fresco	Pastel de pollo	Abadejo al horno con arroz pilaf	Croquetas caseras con verduras	Redondo de pavo con verdura al horno



# MENU 3 – DIETA FACIL MASTICACION

DESAYUNO

**A elegir entre las siguientes cuatro opciones**

**Desayuno 1:** Café con leche, copos de avena, yogur y fruta

**Desayuno 3:** Café con leche, bollería, fruta

**Desayuno 2:** Café con leche, pan integral con aceite y tomate natural, fruta

**Desayuno 4:** Café con leche, pan con mantequilla y mermelada o queso, fruta

COMIDA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1º	Macarrones con verduras	Arroz caldoso con pollo	Lentejas estofadas con verduras	Guisado de ternera	Puré de verduras	Alubias estofadas	Ensaladilla rusa
2º	Pollo en salsa con tomate y calabacín	Huevos con pisto	Berenjena rellena	Pollo estofado	Paella de pechuga, ajos tiernos y alcachofas	Merluza en salsa con puré de patatas	Arroz del senyoret

**Como opcional al primer plato de comida y cena, siempre habrá hervido, sopa de pasta o ensalada**

CENA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1º	Sopa de verduras	Hervido valenciano	Crema de verduras	Crema de calabaza	Sopa de fideos con pollo	Sopa de pasta	Sopa de ajo
2º	Abadejo al horno patatas y tomate	Croquetas de pollo con queso fresco	Merluza en salsa verde con verduras cocidas	Tortilla de patatas con pisto	Pastel de salmon	Tortilla de calabacín con patatas al vapor	Tortilla de jamón de yotk con verdura rehogada



# MENU 4 – DIETA FACIL MASTICACION

DESAYUNO

**A elegir entre las siguientes cuatro opciones**

**Desayuno 1:** Café con leche, copos de avena, yogur y fruta

**Desayuno 3:** Café con leche, bollería, fruta

**Desayuno 2:** Café con leche, pan integral con aceite y tomate natural, fruta

**Desayuno 4:** Café con leche, pan con mantequilla y mermelada o queso, fruta

COMIDA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1º	Canelones atún	Sopa de cocido	Gazpacho manchego	Ensaladilla rusa	Potaje de alubias y trigo	Arroz caldoso y pollo deshuesado	Queso fresco con tomate, atún y huevo
2º	Calamares encebollados	Pollo del cocido con garbanzo, patata y zanahoria	Magro estofado	Arroz al horno	Croqueta espinacas con queso	Redondo de pavo al horno	Fideua

**Como opcional al primer plato de comida y cena, siempre habrá hervido, sopa de pasta o ensalada**

CENA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1º	Sopa maravilla con huevo y jamón	Hervido	Sopa castellana	Crema de coliflor con queso	Sopa de cebolla	Crema de puerros	Sopa de picadillo
2º	Tortilla espárragos con tomate frito	Tilapia con verduras al horno	Tilapia romana con patatas	Tortilla de patatas	Pastel de salmón	Merluza romana con patatas	Abadejo rebozado y arroz hervido



# MENU 5 – DIETA FACIL MASTICACION

DESAYUNO

**A elegir entre las siguientes cuatro opciones**

**Desayuno 1:** Café con leche, copos de avena, yogur y fruta

**Desayuno 3:** Café con leche, bollería, fruta

**Desayuno 2:** Café con leche, pan integral con aceite y tomate natural, fruta

**Desayuno 4:** Café con leche, pan con mantequilla y mermelada o queso, fruta

COMIDA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1º	Guisantes con jamon	Alcachofas rehogadas	Brocoli al vapor	Ensalada variada	Hervido	Acelgas rehogadas	Ensalada de marisco sin salsa
2º	Pechuga de pollo a la plancha con calabacín asado	Tortilla de champiñones con queso y tomate	Emperador a la plancha con arroz	Paella de coliflor y bacalao	Pechuga a la plancha con calabacín	Ternera a la plancha con ensalada	Paella valenciana

**Como opcional al primer plato de comida y cena, siempre habrá hervido, sopa de pasta o ensalada**

CENA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1º	Sopa de quínoa pollo y verduras	Sémola con pollo	Puré de verduras	Hervido	Sopa de pasta	Crema de calabaza	Sopa de menudillos
2º	Tilapia al horno con guarnición	Pastel de carne con guarnición	Albóndigas de carne jardinera	Tortilla de cebolla	Croquetas de bacalao y queso fresco	Pastel de merluza	Tortilla de patatas



# MENU 6 – DIETA FACIL MASTICACION

DESAYUNO

**A elegir entre las siguientes cuatro opciones**

**Desayuno 1:** Café con leche, copos de avena, yogur y fruta

**Desayuno 3:** Café con leche, bollería, fruta

**Desayuno 2:** Café con leche, pan integral con aceite y tomate natural, fruta

**Desayuno 4:** Café con leche, pan con mantequilla y mermelada o queso, fruta

COMIDA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1º	Sopa de cebada pollo y verduras	Macarrones con carne picada	Ensalada de tomate, huevo y atun	Alubias estofadas	Guisado de ternera	Potaje de garbanzos	Ensaladilla rusa
2º	Contramuslos estofados y menestra	Tortilla de cebolla	Arroz a la cubana con huevo frito	Carrillada estofada con verduras	Tortilla campesina con arroz pilaf	Albóndigas de bacalao	Paella valenciana

**Como opcional al primer plato de comida y cena, siempre habrá hervido, sopa de pasta o ensalada**

CENA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1º	Hervido	Sopa de ajo	Acelgas rehogadas con patatas	Sopa de trigo pollo y verduras	Puré de zanahoria	Sopa de pollo con fideos	Puré de verduras
2º	Redondo de pavo y verdura al horno	Merluza en salsa con puré de patatas	Croquetas de jamón	Pescado en salsa con verduras rehogadas	Pastel de pescado con guarnición de verduras	Tortilla francesa	Pastel de pescado

