

# MENU 1 – DIETA PROTECCION GASTRICA

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 tapioca	Puré de legumbres	Sopa de arroz	Puré de lentejas	Hervido	Sopa de pescado y marisco	Sopa de arroz
2º	Pechuga de pollo con arroz pilaf	Merluza a la plancha con puré de patatas	Chuletas de pavo con champiñón	Emperador a la plancha con arroz pilaf	Tortilla francesa	Ternera a la plancha con patatas hervidas	Lomo a la plancha con patatas asadas

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 chirimía, calabaza y salvia	Sopa de fideos	Sopa de fideos	Sopa de fideos	Sémola de pollo	Sopa de tapioca	Sopa de ajo
2º	Emperador a la plancha	Tortilla francesa con queso fresco	Mero a la plancha con arroz pilaf	Hamburguesa de pollo a la plancha	Emperador a la plancha	Tortilla francesa con puré de patatas	Pechuga a la plancha con calabacín asado



# MENU 2 – DIETA PROTECCION GASTRICA

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 blancos con aceite y oregano	Hervido	Sopa de tapioca	Puré de zanahoria	Puré de legumbres	Hervido	Sopa de arroz
2º	Pechuga de pollo a la plancha con calabacín asado	Tortilla francesa con queso fresco y tomate	Emperador a la plancha con arroz	Chuleta de pavo con patata cocida	Pechuga plancha con arroz pilaf	Huevos revueltos con jamón y queso	Hamburguesa de pollo con verduras

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	Sémola con pollo	Sopa cubierta	Crema de puerros	Sopa de estrellas
2º	Merluza a la plancha con patatas	Mero a la plancha con patata cocida	Tortilla de jamón con queso fresco	Hamburguesa de pollo y verduras	Emperador a la plancha con patatas asadas	Filete de pescado con patatas al horno	Redondo de pavo al horno con verdura asada



# MENU 3 – DIETA PROTECCION GASTRICA

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
<b>1º</b>	Macarrones blancos con orégano	Arroz caldoso con pollo	Puré de legumbres	Hervido de brócoli, patatas y cebolla	Emperador a la plancha	Puré de legumbres	Sopa de arroz
<b>2º</b>	Chuletas de pavo con patatas	Jamón cocido con pollo	Hamburguesa de pollo con patata asada	Ternera a la plancha con champiñones	Emperador a la plancha	Bacalao a la plancha con guarnición	Lomo a la plancha con patata cocida

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
<b>1º</b>	Sopa de verduras	Hervido valenciano	Crema de verduras	Crema de calabaza	Sopa de arroz	Sopa de pasta	Sopa de ajo
<b>2º</b>	Abadejo al horno patatas	Filete de pollo a la plancha con patatas	Merluza a la plancha con verduras asadas	Tortilla de patatas	Salmon a la plancha	Tortilla francesa con queso fresco	Filete de pollo con puré de patatas



# MENU 4 – DIETA PROTECCION GASTRICA

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 tapioca	Sopa de cocido	Puré de verduras	Sémola con pollo	Hervido	Arroz caldoso de pollo y conejo	Sopa de arroz
2º	Mero a la plancha con patata cocida	Filete de ternera a la plancha	Pechuga a la plancha con patata cocida	Ternera plancha con arroz	Pechuga a la plancha con guarnición	Hamburguesa de pollo con calabacín	Tenera a la plancha con patata asada

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 de estrellas	Crema de coliflor con queso	Sopa de cebolla	Crema de puerros	Sopa de picadillo
2º	Tortilla francesa con queso	Chuletas de pavo con champiñones	Emperador a la plancha con patata asada	Tortilla de patatas	Salmon a la plancha con arroz	Merluza al horno con patatas al vapor	Mero a la plancha con arroz pilaf



# MENU 5 – DIETA PROTECCION GASTRICA

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	Arroz con acelgas	Pure de legumbres	Sopa de arroz	Pure de legumbres	Pure de verduras	Semola con pollo	Sopa de tapioca
2º	Tortilla francesa	Filete de merluza a la plancha con calabacín	Chuleta de lomo a la plancha	Chuleta de pavo con patata asada	Filete de ternera a la plancha con patatas	Pechuga a la plancha con arroz	Ternera a la plancha con arroz

**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	Sopa de fideos con picadillo	Puré de verduras	Hervido de verduras	Sopa de pasta	Crema de calabaza	Sopa de menudillos
2º	Salmon a la plancha con arroz pilaf	Chuleta de pavo a la plancha con arroz pilaf	Redondo de pavo con verduras	Tortilla francesa	Merluza con arroz hervido	Filete de pescado a la plancha con guarnición	Tortilla de patatas



# MENU 6 – DIETA PROTECCION GASTRICA

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	Macarrones blancos con orégano	Jamón cocido y queso fresco	Pure de legumbres	Hervido	Puré de legumbres	Sopa de arroz
2º	Contramuslo plancha	Tortilla francesa	Arroz blanco con huevo duro	Pechuga a la plancha	Tortilla francesa	Ternera a la plancha con arroz pilaf	Mero a la plancha con patata cocida

**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	Sémola con pollo	Sopa de trigo pollo y verduras	Puré de zanahoria	Sopa de fideos	Puré de verduras
2º	Redondo de pavo con arroz pilaf	Merluza a la plancha y puré de patatas	Salmon a la plancha con champiñones	Mero a la plancha con champiñones	Emperador a la plancha con arroz pilaf	Chuleta de pavo con patas panaderas	Pechuga de pollo a la plancha con queso fresco

