

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	Gazpacho	Lentejas con verduras	Sopa de trigo y merluza	Ensaladilla de jamón york	Ensalada de verduras asadas	Potaje garbanzos	Gazpacho
2º	Albóndigas a la jardinera	Ragut de ternera	Empanadilla de bonito	Arroz al horno	Fideuà	Croquetas caseras con tomate	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	Porrusalda	Sopa de albóndigas de bacalao	Crema de guisantes y queso fresco	Hervido	Crema de champiñones	Sopa de pollo con fideos	Puré de verduras y legumbres
2º	Merluza en salsa	Tortilla de patatas	Merluza en salsa	Tilapia al horno	Abadejo en salsa	Redondo de pavo en salsa	Lomo relleno estofado



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	Gazpacho andaluz	Lentejas estofadas	Sopa de cebada y pollo	Salmorejo	Ensalada de queso, jamón y tomate	Alubias con verduras	Ensaladilla de york
2º	Carrillada con guarnición de patata	Pastel de merluza	Magro al horno en salsa	Berenjena rellena	Arroz milanés	Contramuslo estofado	Paella de marisco

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 brocolí	Sopa de fideos con picadillo	Puré de legumbres y verduras	Puré de calabacín	Sopa de pescado mejillones y quinoa	Hervido valenciano	Crema de verduras
2º	Abadejo al horno	Contramuslos estofados	Tortilla de jamón york	Tilapia con patata cocida	Tortilla de champiñones	Croquetas variadas	Albóndigas jardinera



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	Gazpacho andaluz	Arroz caldoso pollo y conejo	Sopa de cocido	Ensalada de verduras asadas	Lentejas estofadas	Ensalada de pasta	Ensaladilla rusa
2º	Croquetas caseras con ensalada	Abadejo al horno con patatas y tomate	Pollo de cocido con garbanzo, patata y zanahoria	Arroz a la cubana	Encebollado de calamares	Magro en salsa con verduras	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	Sopa de ave con fideos	Puré de verduras	Puré de zanahorias	Sopa de ajo	Crema de verduras	Hervido valenciano	Sopa maravilla
2º	Redondo de pavo estofado con verdura	Tortilla de calabacín con tomate natural	Merluza en salsa con patatas panaderas	Pastel de pescado	Fielete de tilapia en salsa verde	Tortilla de jamón york con queso fresco	Albóndigas a la jardinera



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	Gazpacho andaluz	Arroz caldoso pollo y conejo	Sopa de cocido	Ensalada de verduras asadas	Lentejas estofadas	Ensalada de pasta	Ensaladilla rusa
2º	Croquetas caseras con ensalada	Abadejo al horno con patatas y tomate	Pollo de cocido con garbanzo, patata y zanahoria	Arroz a la cubana	Encebollado de calamares	Magro en salsa con verduras	Fideuá

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 ave con fideos	Puré de verduras	Puré de zanahorias	Sopa de ajo	Crema de verduras	Hervido valenciano	Sopa maravilla
2º	Redondo de pavo estofado con verdura	Tortilla de calabacín con tomate natural	Merluza en salsa con patatas panaderas	Pastel de pescado	Filete de tilapia en salsa verde	Tortilla de jamón york con queso fresco	Albóndigas a la jardinera



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	Potaje de trigo y judías verdes	Gazpacho andaluz	Ensalada de garbanzos con huevo duro	Arroz con acelgas	Judías blancas a la vinagreta	Lentejas estofadas	Ensaladilla rusa
2º	Filete de abadejo en salsa con verdura	Ragut de ternera	Pastel de pescado	Bacalao al horno con pimiento y berenjena	Pollo estofado	Titas de pollo en salsa de tomate y calabacín	Paella valenciana desmenuzada

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 puerros	Sopa de cebada y pollo	Hervido valenciano	Sopa de menudillos	Sopa de fideos	Hervido	Puré de verduras
2º	Tortilla de patatas	Albóndigas de bacalao con ensaladilla	Pollo en salsa con patatas	Tortilla de calabacín con arroz pilaf	Tilapia en salsa con verdura salteada	Croquetas caseras variadas con ensaladilla	Merluza al horno con patatas vapor





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							
2º							

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							
2º							

