

# 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 legumbre	Sopa de pasta	Melón con jamón	Hervido de patata y zanahoria	Puré de legumbres	Puré de verduras
2º	Tortilla francesa con queso fresco y arroz hervido	Merluza a la plancha con calabacín asado	Lomo a la plancha con arroz hervido	Pechuga a la plancha con puré de patatas	Chuleta de pavo con champiñón	Lomo a la plancha con patata asada	Pechuga a la plancha con calabacín asado

**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 pollo con fideos	Crema de guisantes y queso fresco	Hervido valenciano	Crema de champiñones	Sopa de pollo con fideos	Puré de legumbres
2º	Merluza en salsa con patata	Tortilla de patatas con queso fresco	Merluza la horno con patatas vapor	Mero a la plancha con arroz	Bacalao al horno	Redondo de pavo con arroz	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	Hervido valenciano	Puré de legumbres	Sopa de cebada y pollo	Sopa de tapioca	Hervido valenciano	Puré de legumbres	Sopa de arroz
2º	Tortilla francesa con arroz hervido	Merluza a la plancha con calabacín asado	Emperador a la plancha con patata asada	Filete de ternera a la plancha con patata vapor	Hamburguesa de pollo con patatas asadas	Pechuga plancha con calabacín asado	Chuleta de pavo a la plancha con zanahoria salteada

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 verduras	Sopa de fideos con pollo	Puré de legumbres	Puré de zanahorias	Sopa de pollo con fideos	Hervido valenciano	Crema de verduras
2º	Mero a la plancha con champiñones	Pechuga plancha con arroz	Tortilla de jamón con queso fresco	Merluza al horno con arroz hervido	Tortilla de champiñones con arroz blanco	Lomo a la plancha con arroz pilaf	Hamburguesa de pollo con patata 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
1º	Judías verdes salteadas	Crema de verduras	Hervido valenciano	Puré de legumbres	Sopa de trigo, merluza y judías verdes	Puré de legumbres	Queso fresco con jamón cocido
2º	Merluza plancha con patata hervida	Arroz caldoso de pollo y conejo	Chuletas de pavo con verduras salteadas	Salmón plancha con champiñones	Mero a la plancha con arroz hervido	Merluza plancha con calabacín asado	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 champiñones	Sopa de fideos	Sopa minestrone	Puré de verduras	Hervido de acelgas	Hervido valenciano	Crema de legumbres
2º	Tortilla francesa con queso fresco	Pechuga plancha con patata vapor	Mero plancha con patata cocida	Jamón cocido con queso fresco	Ternera a la plancha con patatas vapor	Tortilla de cebolla y atún	Salmón plancha con champiñones



# 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 arroz	Sopa de cocido	Ensalada de verduras asadas	Puré de legumbre	Ensalada de pasta, con york, queso y huevo (sin salsa)	Sopa de pescado
2º	Merluza a la plancha con arroz hervido	Emperador plancha con patata vapor	Salmón plancha con arroz pilaf	Hamburguesa de pollo plancha con arroz blanco	Pechuga plancha con patata hervida	Emperador a la plancha con arroz	Lomo plancha con patata hervida

**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 cubierta	Puré de verduras	Puré de zanahoria	Sopa de ajo	Crema de verduras	Hervido valenciano	Crema de puerros
2º	Chuleta de pavo con champiñón	Tortilla de francesa con queso fresco	Chuleta de pavo con patata asada	Mero plancha con champiñón	Pescado plancha con verduras salteadas	Tortilla de jamón york con queso fresco	Contramuslo de pollo plancha con arroz hervido



# 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	Puré de verduras	Sopa de arroz	Puré de legumbre	Arroz con acelgas	Crema de legumbres	Puré de legumbre	Sopa de tapioca
2º	Merluza plancha con guarnición de verduras	Salmón plancha con patata vapor	Merluza plancha con verdura salteada	Bacalao al horno con patata	Pechuga de pollo a la plancha con arroz hervido	Pollo al horno con verduras asadas	Pechuga plancha con calabacín asado

**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 puerro	Crema de verduras	Hervido valenciano	Sopa de pasta	Sopa de fideos	Hervido valenciano	Puré de verduras
2º	Tortilla francesa con arroz blanco	Pechuga a la plancha con arroz hervido	Chuleta de pavo con patata al vapor	Tortilla de calabacín con arroz pilaf	Lomo a la plancha con verduras salteadas	Salmón a la plancha con arroz cocido	Merluza al horno con patata asada

