

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	Ensaladilla de jamón york	Sopa de trigo y merluza	Ensalada de verduras asadas	Potaje de garbanzos	Gazpacho
2º	Albóndigas a la jardinera	Ragut de ternera	Arroz al horno	Empanadillas de bonito con arroz hervido	Fideúa	Croquetas caseras con tomate natural	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 pasta con albóndigas de bacalao	Hervido valenciano	Crema de guisantes y queso fresco	Crema de champiñones	Sopa de pollo con fideos	Puré de verduras y legumbres
2º	Merluza en salsa con patata cocida	Tortilla de patatas con queso fresco	Mero en salsa con alcachofas rehogadas	Merluza al horno con patata al vapor	Bacalao rebozado con verduras asadas	Redondo de pavo en salsa	Lomo relleno con verduras salteadas



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	Puré de verduras	Alubias con verduras	Ensaladilla de york
2º	Carrillada con guarnición de patata	Pastel de merluza	Magro en salsa con patats	Berenjena rellena	Arroz milanesa	Contramuslo estofado con patatas panaderas	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 brócoli	Hervido valenciano	Puré de legumbres	Puré de zanahoria	Sopa de pescado, mejillones y quinoa	Hervido valenciano	Crema de verduras
2º	Filete de abadejo al horno con menestra	Jamoncitos de pollo con arroz pilaf	Tortilla de jamón york con queso fresco	Tilapia al horno con arroz pilaf	Tortilla de champiñones con queso fresco y tomate	Croquetas caseras con pisto	Albóndigas a la 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	Judías verdes salteadas	Entremeses variados	Gazpacho andaluz	Alubias a la vinagreta	Sopa de trigo, merluza y judías verdes	Lentejas estofadas	Queso fresco con jamón cocido
2º	Canelones de carne	Arroz caldoso con pollo	Magro en salsa con verduras	Albondigas en salsa	Huevos fritos con pisto	Merluza en salsa	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	Hervido valenciano	Sopa minestrone	Puré de verduras	Sopa de ajo	Sopa de fideos	Crema de legumbres
2º	Tortilla de patatas con verduras salteadas	Merluza en salsa con patatas panaderas	Tilapia al horno con arroz pilaf	Pastel de pescado	Croquetas caseras con queso fresco	Tortilla de cebolla y atún con verduras salteadas	Merluza rebozada con menestra



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 arroz	Abadejo al horno con patata vapor	Pollo de cocido con garbanzo, patata y zanahoria	Arroz a la cubana	Encebollado de calamares	Magro en salsa con verduras	Fideúa

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	Hervido de acelgas	Crema de verduras	Hervido valenciano	Crema de champiñón
2º	Redondo de pavo estofado con verduras asadas	Tortilla de calabacín con tomate natura	Merluza en salsa con patatas asadas	Pastel de pescado	Bacalao rebozado con verduras salteadas	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	Merluza en salsa con arroz hervido	Ragut de ternera	Pastel de pescado	Empanadillas con pimiento y berenjena al horno	Pollo estofado con patata cocida	Bacalao al horno con verduras asadas	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	Hervido valenciano	Crema de verduras	Sopa de pasta	Crema de champiñón	Hervido valenciano	Puré de verduras
2º	Tortilla de patatas con verduras salteadas	Albóndigas de bacalao con ensaladilla	Bacalao rebozado con arroz pilaf	Tortilla de calabacín con arroz pilaf	Tilapia en salsa verde con verdura salteada	Croquetas caseras variadas con arroz pilaf	Merluza al horno con patatas asadas



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	Potaje de garbanzos y bacalao	Ensalada alemana	Hervido valenciano	Gazpacho andaluz	Ensalada de verduras asadas	Alubias estofadas	Ensaladilla rusa
2º	Merluza en salsa con calabacín y carlota salteada	Abadejo en salsa con arroz pilaf	Canelones de espinacas	Paella de verduras	Abadejo en salsa con guisantes sin sal	Contramuslos estofados con patata asada	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	Sopa de quinoa arroz con pollo y zanahoria	Hervido de brócoli con patata y cebolla	Puré de legumbres	Sopa de pollo con fideos	Puré de verduras	Sopa de pescado y marisco	Hervido
2º	Tortilla de espinacas con queso fresco	Pollo estofado con patatas y tomate al horno	Merluza a la romana con judías verdes salteadas	Tortilla de patatas con queso fresco	Croquetas caseras variadas con arroz pilaf	Empanadillas de bonito con judías rehogadas	Merluza en salsa con menestra

