

# MENU 1 – DIETA PROTECCION GÁSTRICA

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	Melón con jamón	Sopa de pasta	Crema de verduras	Puré de legumbres	Hervido valenciano
2º	Tortilla francesa con queso fresco y arroz hervido	Merluza a la plancha con calabacín asado	Pechuga a la plancha con puré de patatas	Lomo plancha con arroz hervido	Chuleta de pavo con champiñón	Lomo a la plancha con arroz cocido	Filete ternera plancha con patata vapor

**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	Hervido valenciano	Crema de guisantes y queso fresco	Crema de champiñones	Sopa de pollo con fideos	Puré de verduras y legumbres
2º	Salmón a la plancha con patata cocida	Tortilla francesa de queso fresco	Mero a la plancha con arroz	Merluza al horno con patata vapor	Bacalao al horno con verduras salteadas	Merluza a la plancha con verduras asadas	Pechuga a la plancha con calabacín asado



# MENU 2 – DIETA PROTECCION GÁSTRICA

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 pasta	Puré de legumbres	Sopa de cebada y pollo	Sopa de tapioca	Puré de verduras	Puré de legumbres	Sopa de arroz
2º	Tortilla francesa con patata asada	Merluza a la plancha con calabacín asado	Emperador a la plancha con patata asada	Filete de ternera a la plancha con patata cocida	Hamburguesa de pollo con arroz	Pechuga plancha con patata cocida	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 brócoli	Hervido valenciano	Puré de legumbre	Puré de zanahoria	Sopa de pollo con fideos	Hervido valenciano	Crema de verduras
2º	Mero a la plancha con arroz hervido	Pechuga plancha con arroz pilaf	Tortilla de jamón con queso fresco	Tilapia al horno con arroz hervido	Tortilla de champiñones con queso fresco	Lomo a la plancha con arroz pilaf	Hamburguesa de pollo con arroz pilaf



# MENU 3 – DIETA PROTECCION GÁSTRICA

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 legumbre	Sopa de trigo, merluza y judías verdes	Puré de legumbres	Queso fresco con jamón cocido
2º	Merluza la plancha con calabacín asado	Arroz caldoso con pollo	Chuleta de pavo con verduras salteadas	Salmón plancha con champiñones	Mero a la plancha con arroz hervido	Chuleta de pavo a la 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	Hervido valenciano	Sopa minestrone	Puré de verduras	Hervido valenciano	Sopa de fideos	Crema de legumbres
2º	Tortilla de francesa con arroz pilaf	Emperador a la plancha con patata vapor	Pechuga a la plancha con arroz pilaf	Jamón cocido con queso fresco y tomate natural	Ternera a la plancha con queso fresco	Tortilla de cebolla y atún con verduras salteadas	Salmón plancha con verduras salteadas



# MENU 4 – DIETA PROTECCION GÁSTRICA

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 legumbres	Ensalada de pasta con york, queso y huevo ( sin salsa )	Sopa de pescado
2º	Merluza a la plancha con arroz hervido	Abadejo al horno con patata vapor	Salmón plancha con arroz pilaf	Arroz a la cubana con huevo duro	Pechuga a la plancha con calabacín y carlota salteada	Emperador 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 zanahorias	Hervido de acelgas	Crema de verduras	Hervido valenciano	Crema de champiñón
2º	Chuleta de pavo con verduras asadas	Tortilla francesa con queso fresco	Chuleta de pavo con patata asada	Mero a la plancha con champiñón	Bacalao a la plancha con verduras salteadas	Tortilla de jamón york con queso fresco	Contramuslo de pollo plancha con arroz hervido



# MENU 5 – DIETA PROTECCION GÁSTRICA

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 legumbre	Puré de legumbre	Sopa de tapioca
2º	Merluza la plancha con arroz hervido	Salmón a la plancha con patata vapor	Tilapia a la plancha con verdura salteada	Emperador con berenjena al horno	Pechuga de pollo a la plancha con ptata cocida	Chuleta de pavo plancha con verduras asadas	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	Crema de puerro	Hervido valenciano	Crema de verduras	Sopa de pasta	Crema de champiñón	Hervido valenciano	Puré de verduras
2º	Tortilla francesa con verduras salteadas	Pechuta a la plancha con calabacín asad	Chuleta de pavo con arroz pilaf	Tortilla de calabacín con arroz pilaf	Mero a la plancha con verduras salteadas	Salmón a la plancha con arroz cocido	Merluza al horno con patata asada



# MENU 6– DIETA PROTECCION GÁSTRICA

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>	Puré de legumbre	Melón con jamón	Hervido valenciano	Puré de zanahoria	Sopa de tapioca	Puré de legumbre	Sopa de tapioca
<b>2º</b>	Mero a la plancha con calabacín y carlota salteada	Emperador a la plancha con arroz pilaf	Pechuga a la plancha con patata cocida	Paella de verduras	Abadejo en salsa con guisantes sin sal	Contramuslo de pollo con patatas asadas	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
<b>1º</b>	Sopa de quinoa con pollo y verdura	Hervido de brócoli con patata y cebolla	Puré de legumbres	Sopa de pollo con fideos	Puré de verduras	Sopa de fideos	Hervido
<b>2º</b>	Tortilla francesa con queso fresco	Chuleta de pavo con patata al horno	Mero a la plancha con judías verdes salteadas	Tortilla de atún y cebolla con queso fresco	Chuleta de pavo a la plancha con arroz pilaf	Bacalao al horno con judías verdes rehogadas	Merluza a la plancha con calabacín y carlota salteada

