



CENTROS OCUPACIONALES - ASTRIGENTE (VERANO 2017)

| SEMANA: 1ª | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|------------|--|---|---|--|--|
| 08-may | 200 g Espirales con aceite de oliva 2 mitades de huevo rellenos de atún 1 Rebanada de Pan 1 Pieza de fruta MADURA O COCIDA | 250 g Consomé 150g Jamoncitos Pavo al horno con patata 1 Rebanada de Pan 1 Pieza de fruta MADURA O COCIDA | 200 Crema de zanahoria 120g Lomo magro con champiñón, zanahoria hervida 1 Rebanada de Pan 1 Pieza de fruta MADURA O COCIDA | 200 g Arroz hervido 1 Cortada de jamón York, 1 queso fresco desnatado 1 Rebanada de Pan 1 Pieza de fruta MADURA O COCIDA | 200 g Patata panadera 150 g Filete salmón al horno 1 Rebanada de Pan 1 Pieza de fruta MADURA O COCIDA |
| | Kcal: 725,3 Prot: 43,3g HC: 84,8g Lip: 23,4g | Kcal: 716,3 Prot: 44,7g HC: 101,1g Lip: 14,7g | Kcal: 764,6 Prot: 62,2g HC: 68,6g Lip: 34,5g | Kcal: 727,3 Prot: 32,9g HC: 94,8g Lip: 24g | Kcal: 893,4 Prot: 32,6g HC: 58,4g Lip: 58,9g |
| SEMANA: 2ª | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
| | 200 g Espaguetti con aceite de oliva Tortilla francesa (100 g huevo líquido) 1 Rebanada de Pan 1 Pieza de fruta MADURA O COCIDA | 200 cc Crema de calabacín 200g Arroz con pollo 1 Rebanada de Pan 1 Pieza de fruta MADURA O COCIDA | 200 g Arroz hervido 120g Pez espada con calabacín a la plancha 1 Rebanada de Pan 1 Pieza de fruta MADURA O COCIDA | 200 g Consomé 120g Ragout de pavo sin salsa con patata al horno 1 Rebanada de Pan 1 Pieza de fruta MADURA O COCIDA | 200 g Arroz hervido 150 g Pescado a la plancha 1 Rebanada de Pan 1 Pieza de fruta MADURA O COCIDA |
| | Kcal: 883,9 Prot: 33,2g HC: 93,3g Lip: 41,8g | Kcal: 702,9 Prot: 37,7g HC: 111,1g Lip: 11,9g | Kcal: 725,1 Prot: 69,1g HC: 92,3g Lip: 20,2g | Kcal: 710,8 Prot: 34,7g HC: 39,8g Lip: 35,5g | Kcal: 819,5 Prot: 49,5g HC: 93,3g Lip: 26,4g |
| SEMANA: 3ª | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
| | 200 g Patata hervida 125g Revuelto de gambas 1 Rebanada de Pan 1 Pieza de fruta MADURA O COCIDA | 200 g Sopa de arroz 200 g Muslo de pollo al horno en su jugo con patatas panadera 1 Rebanada de Pan 1 Pieza de fruta MADURA O COCIDA | 200 g Crema de calabacín 1 Lomo a la plancha con pure de patata 1 Rebanada de Pan 1 Pieza de fruta MADURA O COCIDA | 200 g Arroz rehogado con york 150g Albóndigas SIN SALSA con patata 1 Rebanada de Pan 1 Pieza de fruta MADURA O COCIDA | 200 g Espaguetis con aceite de oliva 150g cola de merluza a la plancha 1 Rebanada de Pan 1 Pieza de fruta MADURA O COCIDA |
| | Kcal: 719,6 Prot: 60,7g HC: 51,1g Lip: 30,5g | Kcal: 806,7 Prot: 73,6g HC: 47,4g Lip: 35,5g | Kcal: 737,5 Prot: 34,9g HC: 53,7g Lip: 42,8g | Kcal: 715 Prot: 39,2g HC: 52,5g Lip: 38,3g | Kcal: 820,3 Prot: 45,4g HC: 94,4g Lip: 24,5g |
| SEMANA: 4ª | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
| 16-oct | 200 g Queso fresco aliñado 200 g de Macarrones con atun 1 Rebanada de Pan 1 Pieza de fruta MADURA O COCIDA | Entremeses(Jamón York-Queso fresco-huevo cocido) 200 g Arroz con pollo 1 Rebanada de Pan 1 Pieza de fruta MADURA O COCIDA | 200g Patata panadera 125g Reveulto de gambas 1 Rebanada de Pan 1 Pieza de fruta MADURA O COCIDA | 250g Crema de calabacín sin quesitos 150g Hamburguesa mixta con patata 1 Rebanada de Pan 1 Pieza de fruta MADURA O COCIDA | 250g Consomé 150 g Salmón al horno 1 Rebanada de Pan 1 Pieza de fruta MADURA O COCIDA |
| | Kcal: 767,3 Prot: 52,3g HC: 76,2g Lip: 28,3g | Kcal: 874,7 Prot: 47,1g HC: 92g Lip: 35,5g | Kcal: 734,2 Prot: 49,9g HC: 66,8g Lip: 18,1g | Kcal: 838,8 Prot: 36,1g HC: 54,2g Lip: 56g | Kcal: 713,5 Prot: 44,9g HC: 58,8g Lip: 33,3g |

INDICACIONES PARA DIETA ASTRIGENTE:

- Todos los alimentos se pesarán en crudo. los aliños para las ensaladas se harán con aceite de oliva.
- En los casos en que algún usuario solicite más comida se le pondrá más cantidad de guarnición.
- La fruta será variada y de temporada. Las frutas de verano son:sandía, melón, pera, pera blanquilla, pera conferencia, manzana golden, manzana starking, plátano, uva, kiwi, fresas y ciruelas.