



CENTROS OCUPACIONALES - DIETA BASAL (VERANO 2017)

SEMANA: 1ª	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
08-may	200 g Espirales boloñesa 2 mitades de huevo rellenos de atún y lechuga iceberg 1 Rebanada de Pan 1 Yogurt	250 g Gazpacho andaluz 150g Jamoncitos Pavo al horno con verdura y patata 1 Rebanada de Pan 1 Naranja o kiwi	200 Ensalada con judias blancas 120g Carrillera con champiñón, zanahoria y cebolla 1 Rebanada de Pan Gelatina de fresa	200 g Arroz a banda 1 Cortada de jamón York, 1 queso fresco y tomate laminado 1 Rebanada de Pan 1 Fruta Ecológica	200 g Ensaladilla rusa 150 g Filete salmón en salsa 1 Rebanada de Pan 1 Helado
	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 Espagueti Carbonara Tortilla francesa con rodaja de tomate (100 g huevo líquido) 1 Rebanada de Pan 1 Natillas chocolate	200 cc Ensalada completa(lechuga en juliana,aceituna verde,cebolla,tomate, rúcula y zanahoria) 200g Arroz al horno 1 Rebanada de Pan 1 Piña en su jugo	200 g Lentejas con verduras y arroz 120g Pez espada con pisto (calabacín, cebolla, pimiento verde y tomate) 1 Rebanada de Pan 1 Yogurt	200 g Ensalada Murciana 120g Ragout de pavo a la hortelana (tomate maduro, pimiento verde y cebolla) 1 Rebanada de Pan 1 Fruta Ecológica	200 g Arroz a la cubana con huevo 150 g Merluza con guisantes 1 Rebanada de Pan 1 Helado
	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 Lentejas caseras con verdura 125g Revuelto de trigueros,gambas y ajetes 1 Rebanada de Pan 1 Yogurt desnatado	200 g Ensalada campera(tomate-aceitunas-atún-huevo-judias verdes) 200 g Muslo de pollo al horno en su jugo con patatas panadera 1 Rebanada de Pan 1 Fruta de temporada	200 g Escalibada de verduras 1 Caldereta de Cordero 1 Rebanada de Pan 1 Flan de Vainilla	200 g Alcachofas rehogadas con york 150g Albóndigas guisadas con patata 1 Rebanada de Pan 1 Fruta Ecológica	200 g Espaguetis con verdura 150g cola de merluza con salsa verde 1 Rebanada de Pan 1 Helado
	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 Ensalada de espinacas (espinacas, queso fresco maíz, tomate y zanahoria) 200 g de Macarrones con atun gratinados 1 Rebanada de Pan 1 Actimel	Entremeses(Jamón York-Queso fresco-tomate-huevo cocido) 200 g Paella de verdura 1 Rebanada de Pan 1 Gelatina	200g Garbanzos con espinacas 125g Reveulto de trigueros, gambas y ajetes 1 Rebanada de Pan 1 Fruta Temporada	250g Crema de calabacín con quesitos 150g Hamburguesa mixta calabacin y cebolla 1 Rebanada de Pan 1 Fruta Ecológica	250g Gazpacho Andaluz 150 g Salmón al horno 1 Rebanada de Pan 1 Helado
	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 BASAL:

- 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.