



CENTROS OCUPACIONALES - DIETA PROTECCION GASTRICA (VERANO 2017)

SEMANA: 1ª	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
08-may	200 g Espirales con verduras cocidas 2 mitades de huevo rellenos de atún y lechuga iceberg 1 Rebanada de Pan 1 Yogur DESNATADO	250 g Consomé desgrasado 150g Jamoncitos Pavo al horno con verdura cociday 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 Gelatina de fresa	200 g Arroz hervido 1 Cortada de jamón York, 1 queso fresco 1 Rebanada de Pan 1 Pieza de fruta MADURA O COCIDA	200 g Ensaladilla rusa (sin mayonesa) 150 g Filete salmón sin salsa 1 Rebanada de Pan 1 Pieza de fruta MADURA O COCIDA
	Kcal: 725,3	Kcal: 716,3	Kcal: 764,6	Kcal: 727,3	Kcal: 893,4
	Prot: 43,3g	Prot: 44,7g	Prot: 62,2g	Prot: 32,9g	Prot: 32,6g
	HC: 84,8g	HC: 101,1g	HC: 68,6g	HC: 94,8g	HC: 58,4g
	Lip: 23,4g	Lip: 14,7g	Lip: 34,5g	Lip: 24g	Lip: 58,9g
SEMANA: 2ª	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	200 g Espagueti con aceite de oliva Tortilla francesa con rodaja de jamón york (100 g huevo líquido) 1 Rebanada de Pan 1 Yogur DESNATADO	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 Yogurt DESNATADO	200 g Consomé 120g Ragout de pavo al horno 1 Rebanada de Pan 1 Pieza de fruta MADURA O COCIDA	200 g Arroz hervido con huevo 150 g Merluza a la plancha 1 Rebanada de Pan 1 Yogur DESNATADO
	Kcal: 883,9	Kcal: 702,9	Kcal: 725,1	Kcal: 710,8	Kcal: 819,5
	Prot: 33,2g	Prot: 37,7g	Prot: 69,1g	Prot: 34,7g	Prot: 49,5g
	HC: 93,3g	HC: 111,1g	HC: 92,3g	HC: 39,8g	HC: 93,3g
	Lip: 41,8g	Lip: 11,9g	Lip: 20,2g	Lip: 35,5g	Lip: 26,4g
SEMANA: 3ª	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	200 g Patata hervida 125g Revuelto de huevo con calabacín 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 Yogur DESNATADO
	Kcal: 719,6	Kcal: 806,7	Kcal: 737,5	Kcal: 715	Kcal: 820,3
	Prot: 60,7g	Prot: 73,6g	Prot: 34,9g	Prot: 39,2g	Prot: 45,4g
	HC: 51,1g	HC: 47,4g	HC: 53,7g	HC: 52,5g	HC: 94,4g
	Lip: 30,5g	Lip: 35,5g	Lip: 42,8g	Lip: 38,3g	Lip: 24,5g
SEMANA: 4ª	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
16-oct	200 g Espinacas hervidas con aceite de oliva 200 g de Macarrones con atun 1 Rebanada de Pan 1 Yogur DESNATADO	Entremeses(Jamón York-Queso fresco-huevo cocido) 200 g Arroz con pollo 1 Rebanada de Pan 1 Gelatina	200g Patata panadera 125g Reveulto de huevo con jamón york 1 Rebanada de Pan 1 Pieza de fruta MADURA O COCIDA	250g Crema de calabacín sin quesitos 150g Hamburguesa mixta con calabacin 1 Rebanada de Pan 1 Pieza de fruta MADURA O COCIDA	250g Consomé desgrasado 150 g Salmón al horno 1 Rebanada de Pan 1 Yogur DESNATADO
	Kcal: 767,3	Kcal: 874,7	Kcal: 734,2	Kcal: 838,8	Kcal: 713,5
	Prot: 52,3g	Prot: 47,1g	Prot: 49,9g	Prot: 36,1g	Prot: 44,9g
	HC: 76,2g	HC: 92g	HC: 66,8g	HC: 54,2g	HC: 58,8g
	Lip: 28,3g	Lip: 35,5g	Lip: 18,1g	Lip: 56g	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.