



CENTROS OCUPACIONALES - DIETA TURMIX (VERANO 2017)

SEMANA: 1ª	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
08-may	Tx de sémola de trigo con huevo y atún 1 Yogurt	Tx de tomate con pollo verduras y patata TX de fruta	Tx de judias blancas con lomo y champiñones Gelatina de fresa	Tx de arroz con jamón York, queso fresco y tomate laminado 1 Rebanada de Pan TX de fruta	Tx de ensaladilla Rusa con salmón 1 Helado
	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
	Tx de sémola de trigo con huevo y atún 1 Natilla de chocolate	Tx de crema de verduras con patata y carne TX de fruta	Tx de Lentejas con verduras, arroz y pez espada 1 Yogurt	Tx de Ragout de pavo con tomate maduro, pimiento verde, cebolla y patata TX de fruta	Tx de Arroz a la cubana con merluza y verduras 1 Helado
	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
	Tx de lentejas caseras con verdura y huevo 1 Yogurt desnatado	Tx de verduras con pollo al horno patatas panadera TX de fruta	Tx de escalibada con patata y lomo 1 Flan de Vainilla	Tx de verduras con albóndigas guisadas y patata TX de fruta	Tx de sémola de trigo con verduras y cola de merluza 1 Helado
	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	Tx de sémola de trigo con verduras y pescado 1 Actimel	Tx de arroz con verduras y pollo 1 Rebanada de Pan 1 Gelatina	Tx de Garbanzos con espinacas y huevo TX de fruta	Tx de calabacín con patata y quesitos y Hamburguesa mixta TX de fruta	Tx de verduras y patata con salmón 1 Helado
	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.