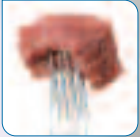


srbos



Bases Dietéticas para la Alimentación y Nutrición en Residencias de Mayores y Centros de Atención a Personas con Discapacidad Intelectual

Tomo I

ΣM
La Suma de Todos

Comunidad de Madrid

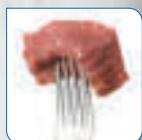
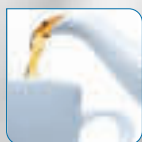
www.madrid.org

Servicio Regional de Bienestar Social
CONSEJERÍA DE ASUNTOS SOCIALES



Comunidad de Madrid

srbs



Bases Dietéticas para la Alimentación y Nutrición en Residencias de Mayores y Centros de Atención a Personas con Discapacidad Intelectual

Tomo I



La Suma de Todos

Comunidad de Madrid

www.madrid.org

Servicio Regional de Bienestar Social
CONSEJERÍA DE ASUNTOS SOCIALES





































Comunidad de Madrid

Bases Dietéticas para la Alimentación y Nutrición en Residencias de Mayores y Centros de Atención a Personas con Discapacidad Intelectual. Tomo I






Coordinador

 Primitivo Ramos Cordero

Colaboradores (por orden alfabético)

- | | |
|--|--|
|  Albarrán Sánchez, Agustina |  Jiménez Tejedor, Armando |
|  Álvarez Moreno, María Isabel |  Juarros Revilla, Ángel |
|  Arauzo López, Juan José |  López Martínez, Manuel |
|  Bando Beltrán, Juan Carlos |  Martín Alguacil, Yolanda |
|  Blanes Sainz de Baranda, José |  Onrubia Pecharromán, Antonio |
|  Del Mar López Andrés, Engracia |  Ortúzar Albarrán, Begoña |
|  Domínguez Lagares, Manuel |  Oviedo Torrejón, Raquel |
|  Galán Cabello, Carlos |  Ramos Cordero, Primitivo |
|  García Alcón, Rosa |  Restrepo Ramírez, Patricia |
|  García Contreras, Lourdes |  Rodero Díaz, José Pedro |
|  García Gómez, Fernando |  Román Martínez Álvarez, Jesús |
|  Gómez Barduzal, Rosa |  Romero Vadillo, Jesús |
|  Gómez Candela, Carmen |  Torres Carmona, Lidia |
|  Gómez Fernández, Juan Pedro |  Trinidad Trinidad, Diego |
|  González Revilla, Hipólito |  Turégano Gómez, María del Carmen |
|  Hernández Ovejero, Hilario |  Villarino Marín, Antonio |
|  Jiménez Morales, Miguel Ángel |  Zurita Rosa, Laura |

Copyright

-  Reservados todos los derechos de esta edición para: Servicio Regional de Bienestar Social
-  No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los editores o autores.
-  Diseño y Maquetación: Vanessa Castillo Quirós
-  Producción: SRBS. Coordinación Médico - Asistencial y Coordinación de Calidad, Comunicación y Formación.
-  Depósito Legal: M. 27.615-2011 Imprime: B.O.C.M.



srbs

Índice

srbos

Bases Dietéticas para la
Alimentación y Nutrición
Residencias de Mayores y
Centros de Atención a Personas
con Discapacidad Intelectual

Índice

Presentación	7
Prólogo	11
Introducción	17
Dieta Saludable y Comportamiento Alimentario de los Mayores	23
Peculiaridades Dietéticas y Alimentarias en Residencias de Mayores y Centros de Atención a Personas con Discapacidad Intelectual	29
Elaboración de la Dieta. Raciones Dietéticas: Recomendaciones	47
Programa para la Mejora de la Alimentación y Nutrición en Centros del SRBS	61
Fase 1. Características y Calidades de las Materias Primas	64
Fase 2. Listado de Platos	81
Fase 3. Informatización	93
Bibliografía	107

srbos

Bases Dietéticas para la
Alimentación y Nutrición
Residencias de Mayores y
Centros de Atención a Personas
con Discapacidad Intelectual



srbs

Presentación



srbos

Bases Dietéticas para la
Alimentación y Nutrición
Residencias de Mayores y
Centros de Atención a Personas
con Discapacidad Intelectual



Salvador Victoria Bolívar.
 Consejero de Asuntos Sociales

Tengo el gusto de presentar este trabajo realizado en el Servicio Regional de Bienestar Social, dependiente de la Consejería de Asuntos Sociales de la Comunidad de Madrid.

Se trata de una obra estructurada en dos tomos, que aborda un tema de enorme trascendencia y complejidad en la sociedad actual, las bases dietéticas para una adecuada alimentación y nutrición en las personas mayores y en las personas con discapacidad intelectual, colectivos que presentan unos requerimientos singulares.

Hoy sabemos que la alimentación es uno de los pilares básicos sobre los que se asienta la prevención de múltiples enfermedades de la civilización como las enfermedades cardiovasculares, sobrepeso, obesidad, algunos tipos de cánceres, etc., sin olvidar el ejercicio físico y la eliminación de hábitos nocivos o tóxicos como el alcohol y las drogas. Está fuera de cualquier duda, que llevar una dieta saludable previene estas enfermedades, y esto es así a cualquier edad, incluso en las personas mayores, siempre que presenten una expectativa de vida suficientemente halagüeña, como para que estos buenos hábitos surtan efecto y recojan su fruto.

El acto de comer tiene unas connotaciones importantísimas para los mayores y para las personas con discapacidad, situación que a veces nos enfrenta a dicotomías de difícil solución, ya que si, por un lado, la comida constituye uno de los actos personales y sociales más gratificantes que les permite relacionarse con sus seres más apreciados, por otro, y al mismo tiempo, ese placer se ve mermado por los problemas que derivan del propio envejecimiento, por la presencia de enfermedades o dificultades para comer que les

limitan en la elección de dieta, o por los medicamentos que precisan tomar.

Por todo ello, conciliar una dieta saludable con las apetencias y gustos culinarios de estos colectivos junto a los problemas enumerados, resulta una tarea difícil; máxime en generaciones que tienen un comportamiento alimentario muy definido, estructurado y enraizado a lo largo de muchos años, y en el que a menudo existen creencias ancestrales erróneas, difíciles de erradicar.

Esta obra, desde su origen, se ha caracterizado por su aporte interdisciplinar representado por sus autores, un grupo de profesionales de cada una de las especializaciones existentes en el SRBS, que intervienen en este complejo proceso de la alimentación y nutrición, así como por un organismo externo especializado, de enorme prestigio, como la Cátedra de Nutrición de la Universidad Complutense de Madrid.

Confiamos en que esta obra resulte esencial en el quehacer diario de las áreas de restauración colectiva y de dietética clínica, ya que constituirá el elemento de consulta básico para la elaboración de las dietas de los centros y un gran paso en la profesionalización de la tarea.

Quiero felicitar a los autores y en definitiva a todo el SRBS, por haber impulsado y estimulado este trabajo, así como por la constancia mostrada a lo largo del tiempo, ya que es el fruto de un programa en el que este organismo lleva trabajando largo tiempo y en el cual, los autores han sabido recoger todo cuanto diariamente de una forma hasta ahora sólo tácita, se pone en práctica en la restauración colectiva y dietética, en los centros del SRBS.



Américo Puente Berenguer. Gerente del SRBS

Las personas mayores y las personas con discapacidad intelectual, son colectivos atendidos por el Servicio Regional de Bienestar Social, que cuenta en su esfera de gestión con centros especializados para dichos ámbitos. Ambos grupos de población presentan en el área alimentaria requerimientos especiales que han sido motivo de estudio y atención en nuestra organización desde hace varios años.

El trabajo plasmado en esta obra, deja patente tres principios básicos del Servicio Regional de Bienestar Social: el trabajo en equipo, la interdisciplinariedad y la enriquecedora colaboración con especialistas externos.

Desde el punto de vista técnico, es necesario destacar en este trabajo las siguientes características:

- ☒ Se aborda el proceso de alimentación y nutrición de una forma integral, minuciosa y exhaustiva, abarcando todas y cada una de sus parcelas, desde el momento de la adquisición de las materias primas, hasta su elaboración y servicio.
- ☒ Establece estándares en cuanto a calidades mínimas deseables de las mismas, pasando por la conservación e higiene alimentaria, tanto de ellas como de los productos elaborados.
- ☒ A través de fichas técnicas se recoge de forma precisa los ingredientes y la cuantía de los mismos en la configuración de cada plato, lo que permite una gran variabilidad en la confección de los mismos.
- ☒ Se introduce una codificación de las dietas que hace posible una gestión más eficiente, ágil

y dinámica del área de cocina y gobierno, incluso a través de medios informatizados.

- ☒ Se relacionan menús mensuales para cada una de las dietas establecidas, que han sido balanceados, cumpliendo los requerimientos nutricionales que garantizan una dieta saludable a los comensales.

Como no podía ser de otra manera en el Servicio Regional de Bienestar Social, todo este trabajo ha sido informatizado a través de una aplicación elaborada por la Agencia de Informática y Comunicaciones de la Comunidad de Madrid (ICM), a quien deseo agradecer su permanente colaboración, permitiendo de forma interactiva la preparación de los menús, así como la impresión y difusión de los mismos.

Es un placer para mí plasmar en estas líneas mi felicitación a los autores y, en definitiva, a todo el personal del SRBS por este exhaustivo trabajo, en el cual han plasmado de forma metódica todo cuanto, de alguna manera, se lleva a cabo diariamente en los centros del Servicio Regional de Bienestar Social, de la Consejería de Asuntos Sociales de la Comunidad de Madrid.



srbs

Prólogo



srbos

Bases Dietéticas para la
Alimentación y Nutrición
Residencias de Mayores y
Centros de Atención a Personas
con Discapacidad Intelectual



Prof. Dr. Jesús Román Martínez Álvarez
Presidente del Comité Científico de la Sociedad Española de Dietética.
Presidente de la Fundación Alimentación Saludable

Comer bien es un concepto que cualquier español cree tener bien claro. Y además es algo que la mayoría de los ciudadanos exige cuando acude a restaurantes, come en el trabajo, en familia o con amigos. Ciertamente, nunca hemos tenido tantos buenos alimentos, y tan variados, a nuestra disposición como ahora, lo cual facilita enormemente ese objetivo.

Sin embargo, ese "comer bien" a veces se tiene la sensación de que se deja un tanto de lado cuando el comensal es una persona con ciertas limitaciones en su dieta por motivos de salud o fisiológicos. Es lógico porque hacer una comida apetitosa, bien presentada y que cumpla además las limitaciones marcadas por los profesionales sanitarios no es a menudo un proceso nada sencillo.

En los Centros dependientes del Servicio Regional de Bienestar Social este dilema "comer bien - comer sano" seguramente se ha presentado en numerosas ocasiones. Pero además es que en esos Centros hay otros muchos usuarios con escasas o ninguna limitación dietética en su menú que también tienen derecho a esa comida excelente buscada por todos.

Con el objetivo de contribuir a satisfacer plenamente a todos esos pacientes y usuarios, comenzamos desde la Sociedad Española de Dietética una fructífera colaboración con el Servicio Regional de

Bienestar Social que se ha extendido desde hace varios años. En ese tiempo, hemos sido testigos del interés que los técnicos de éste servicio, han puesto siempre en optimizar los menús de los diferentes centros, atendiendo todas las demandas de la correcta nutrición además de las gastronómicas.

Fruto principal de esta atención especial es esta obra que contiene un ingente trabajo absoluta y profundamente meritorio porque todos los profesionales que han participado en la elaboración y desarrollo de sus contenidos lo han hecho teniendo en cuenta de manera prioritaria el bienestar de los usuarios del Servicio Regional de Bienestar Social.

Esta obra es, pues, un ejemplo de cómo la dietética bien aplicada puede contribuir a la salud de las personas sin olvidar aspectos tan importantes como la seguridad alimentaria, los aspectos placenteros ligados al consumo de alimentos y el cuidado de la salud cuando esta ya se encuentra afectada.

srbos

Bases Dietéticas para la
Alimentación y Nutrición
Residencias de Mayores y
Centros de Atención a Personas
con Discapacidad Intelectual



Alberto López Rocha
Presidente de la Sociedad Española de Médicos
de Residencias (SEMER)

La tierra, el fuego, agua y aire, son los elementos naturales e imprescindibles que marcan la vida de todo ser humano y así está representado a lo largo de nuestra vida, moviéndonos dentro de ese entorno, bien representado en el planeta que vivimos: $\frac{3}{4}$ partes es agua, una parte tierra, le incide el sol (fuego), embebido dentro de una atmósfera respirable. Todo este conjunto de elementos, son imprescindibles para la elaboración de los alimentos que puedan dar el aporte necesario nutritivo para poder realizar las actividades psico-físicas diarias y la recuperación de la energía orgánica consumida con la misma.

El nacimiento de la persona viene apareado con el instinto de supervivencia y uno de ellos es la alimentación buscando el aporte nutritivo, desarrollando el primer reflejo de supervivencia "la succión" y es el último que se pierde con la edad e incluso con la demencia. A lo largo de nuestra vida es conocido por todos el envejecimiento natural del organismos y lo que conlleva, dato muy importante a tener en cuenta, cuando hablamos de algún tipo de abordaje para con nuestros actuales mayores de 65 años que tienen unos comportamientos alimentarios de supervivencia, motivado por la hambruna sufrida durante su infancia y adolescencia que le hayan podido marcar su vida. Estos eventos vienen bien recogidos y considerados en la obra que nos ocupa, presentándolo de una forma clara, practica

y muy importante, de fácil aplicación, pues lo han plasmado desde la evidencia científica bien documentada, a la práctica habitual, mediante la experiencia profesional propia que lo dan los años de convivencia diarios, en los centros de día y residenciales, compartiendo la labor asistencial con la social y laboral.

El grafismo, buen desarrollo explicativo de la obra, no solamente ayuda al profesional, sino también al cuidador en un momento dado para su correcta aplicación, pues no debemos olvidar que desarrolla un papel muy importante en la esfera nutritiva de la persona que tiene bajo su responsabilidad, ya que son ellos/as, los que día a día, están pendientes de estas personas y no solamente, el servirles la comida en el plato o ayudarles a comer e incluso ponerles la comida en la boca, ya que es tan importante la elaboración de los alimentos, calcular su aporte nutricional, como también la forma/modo en su administración y presentación.

Felicitar a los autores de la obra, a sus familiares por el tiempo que les han quitado a ellos durante la realización de la misma, así como al Coordinador y la responsable de la edición, por el toque profesional, práctico, entendible para su correcta aplicación dentro de la practica profesional y sensibilidad humana, pues no debemos olvidar que todos dependemos de todos.

srbos

Bases Dietéticas para la
Alimentación y Nutrición
Residencias de Mayores y
Centros de Atención a Personas
con Discapacidad Intelectual



srbs

Introducción

srbos

Bases Dietéticas para la
Alimentación y Nutrición
Residencias de Mayores y
Centros de Atención a Personas
con Discapacidad Intelectual



Introducción

Es bien conocido por todos la importancia de la dieta en el estado de salud de las personas. Hoy sabemos sin lugar a dudas que **la dieta constituye uno de los tres pilares básicos**, sobre los que descansa la promoción y la educación para la salud, junto al fomento de la actividad física y la eliminación de los hábitos nocivos (alcohol, tóxicos, tabaco, etc.).

Al mismo tiempo, estamos en condiciones de poder afirmar sin equívocos la relación recíproca que existe entre enfermedad y malnutrición; de forma que **los problemas de salud, constituyen un factor de riesgo para la malnutrición**; y que ésta, asimismo, es un factor de riesgo para la enfermedad.

Pese a lo expuesto, hasta hace poco tiempo, se pensaba que estos hábitos de vida saludable, tan solo resultaban efectivos a edades más tempranas de la vida (jóvenes y adultos), en las que su larguísima expectativa de vida, permitiría recoger los "frutos en salud" de estos hábitos saludables. Pues bien, hoy en día, podemos afirmar que estos hábitos, no solo resultan efectivos a estas edades más cortas de la vida, sino que también son igual de efectivos en las personas mayores, y no solo a corto plazo a través del control del peso corporal, sino

a medio y largo plazo por los efectos protectores sobre las diferentes esferas orgánicas como la cardiovascular, osteomuscular, etc.

En todo este contexto, vemos pues que la alimentación tiene un extraordinario relieve, hasta el punto de que la Alimentación y Nutrición, dentro de la atención a los mayores y a determinados colectivos frágiles como las personas con discapacidad intelectual, constituye probablemente uno de los procesos o áreas de atención más relevantes y complejos en toda su extensión, de la vida institucional.

La alimentación y la restauración colectiva en las últimas décadas han adquirido un protagonismo inmenso, ya que en el momento actual, la apuesta no consiste simplemente en alimentar a la población a la que se atiende para "saciar el hambre", sino que va mucho más allá de ello, la apuesta pasa por ofertar una alimentación de calidad, equilibrada y compensada, en cuanto a nutrientes, por las elevadas repercusiones que tiene en los usuarios a los que atendemos. En la actualidad, y mucho más en el futuro, el reto va más allá de conseguir "saciar el hambre", sino que consiste en alimentar juiciosamente a estos

colectivos, satisfaciendo sus apetencias gastronómicas las cuales tienen una gran influencia cultural debido a la presencia de unos hábitos alimentarios adquiridos y arraigados a lo largo de sus vidas y difíciles de cambiar.

Lo anteriormente expuesto, imprime grandes dificultades a este proceso, ya que satisfacer a las personas mayores en el terreno alimentario, resulta una tarea ardua y difícil. **Los mayores sobrevaloran y le dan un papel extraordinariamente importante a la alimentación**, constituyendo una de sus principales insatisfacciones cuando se llevan a cabo estudios de satisfacción en el medio residencial.

La corrección de estas insatisfacciones, resulta extremadamente dificultosa, ya que esta percepción de los mayores respecto a la dieta, viene condicionada por los cambios fisiológicos que acontecen con el envejecimiento, con alteraciones de los órganos de los sentidos, especialmente en las papilas gustativas y olfatorias, así como en la visión. Además, estos efectos, se exageran aún más cuando se asocian problemas de salud, algunos de los cuales condicionan los placeres de la ingesta, como los problemas masticatorios y deglutorios y, sobre todo, por la toma de medicamentos, algunos de los cuales interfieren con alimentos de los que ordinariamente componen la dieta.

Hasta aquí, exponemos las dificultades que pueden encontrarse para llevar a acabo una dieta saludable, equilibrada y variada en los mayores y otros colectivos frágiles, pero adquiere aún tintes más drásticos y restrictivos cuando tratamos de ofertar las diferentes dietas o regímenes terapéuticos que han de aplicarse en función de los problemas de salud que éstos padecen, ya que a menudo llevan implícitas exclusiones, prohibiciones y en definitiva renunciadas a placeres.

El progreso del conocimiento científico, así como la mejora de la educación sanitaria de la población en materia de alimentación y nutrición, eleva el nivel de complejidad en estos procesos. Esta complejidad, es fruto tanto de factores intrínsecos que conciernen a los alimentos y nutrientes (de difícil comprensión para profanos), como de otros factores extrínsecos, que intervienen en este proceso y que determinan el contenido final de los alimentos, como son las unidades de medida o pesajes por ración, la composición e ingredientes que se aportan en cada uno de los platos que conforman el menú diario, así como las distintas formas culinarias aplicadas en su elaboración.

Por otro lado, en el **'ámbito institucional'**, se añaden otros factores de complejidad, como son la variedad de disciplinas que intervienen en este proceso, algunas de las

cuales podrían quedar representadas por los Jefes de Cocina, Cocineros, Pinches, Auxiliares Domésticos o Camareras, Médicos, Enfermeros, Auxiliares de Enfermería, Terapeutas Ocupacionales y por Trabajadores Sociales (estos últimos, intervienen coordinando las apetencias en cuanto a ubicación y selección de los compañeros de mesa, ya que no olvidemos, que la comida, constituye uno de los actos de socialización, placer y comensalidad, más importantes de los que acontecen en el mundo institucional).

A la complejidad manifestada hasta ahora, ha de añadirse un nuevo escalón que eleva

dicho nivel, y se trata de la manipulación a la que se ven sometidos los alimentos para conseguir una textura o densidad adecuada, para determinados usuarios que así lo requieran por problemas dentarios, masticatorios y deglutorios.

Todo ello, nos invita a apostar por una mayor profesionalización y especialización dentro del mundo de la restauración colectiva, que nos permita acometer estos procesos con el máximo rigor y profesionalización.

srbos

Bases Dietéticas para la
Alimentación y Nutrición
Residencias de Mayores y
Centros de Atención a Personas
con Discapacidad Intelectual



srbos

Dieta Saludable y Comportamiento Alimentario de los Mayores



srbos

Bases Dietéticas para la
Alimentación y Nutrición
Residencias de Mayores y
Centros de Atención a Personas
con Discapacidad Intelectual

Dieta Saludable y Comportamiento Alimentario de los Mayores

Conceptos Básicos

El término **dieta saludable**, encierra un significado positivo en general para cualquier grupo o colectivo, si bien en los mayores y otros colectivos de personas institucionalizadas, adquiere un cierto significado cuasi negativo, ya que roza o permanece limítrofe con lo que se entiende por régimen dietético.

Por ello, debemos ser especialmente cales y juiciosos al introducir estos conceptos o hábitos si no queremos provocar el rechazo a los mismos. Los cambios en los hábitos dietéticos, encaminados a aproximarnos al concepto de dieta saludable, han de llevarse

a cabo progresiva y paulatinamente con objetivos intermedios, antes de llegar a los objetivos finales. Cambiar hábitos enraizados, ha de hacerse sin precipitaciones. Esto es así porque los mayores tienen un modelo o comportamiento alimentario claramente diferenciado de otros grupos etarios y que ofrecen gran resistencia al cambio y que además es el que explica, el porqué de las múltiples e insistentes quejas, expresadas por los residentes acerca de la comida, las cuales obedecen más a la estructura y formas de preparación de la misma, que a la naturaleza o calidad de sus componentes.

Comportamiento Alimentario de los Mayores

Los **mayores tienen unos hábitos bien definidos**, adquiridos a edades más o menos tempranas, estructurados durante décadas, y difíciles de cambiar, fruto de las influencias sociales y culturales (comida especial en domingos y festividades), así como de tradiciones geográficas o del lugar de origen en el que se han desarrollado (migas,

gazpacho, comida de "puchero", etc.). A los mayores les gusta la comida casera y rechazan los platos preparados, la comida de catering, la comida rápida, etc.. Todos **estos hábitos son los que determinan el modelo o comportamiento alimentario**.
Tabla 1.

Tabla 1. Comportamiento Alimentario en Jóvenes y en Mayores.

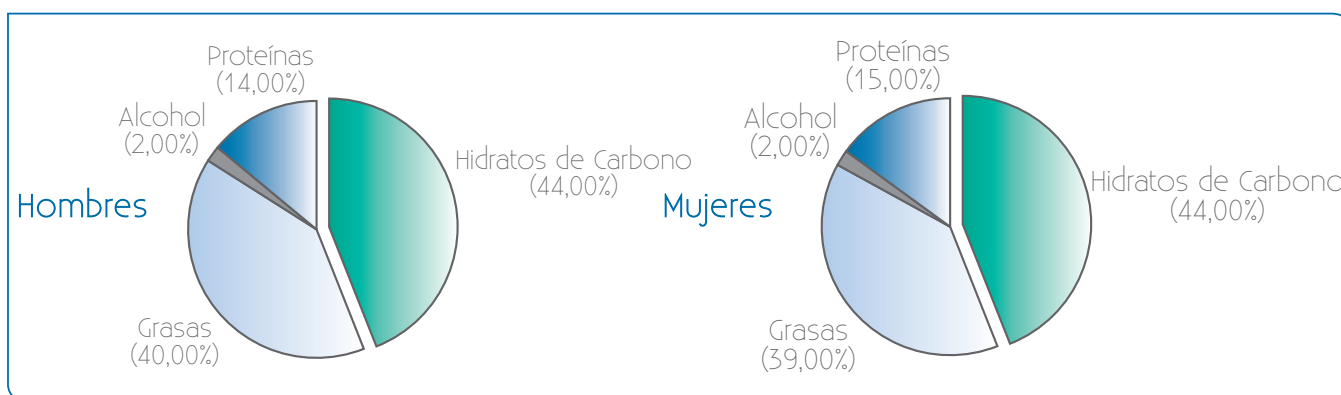


Fuente: Las representaciones sociales sobre la salud de los mayores, Madrid 2003.

En líneas generales, hasta el momento actual, el perfil macroscópico de su alimentación podría venir definido por el siguiente: **Hipercalórico, Hipergraso, Hiperprotéico o**

Normoprotéico y claramente Hipohidrocarbonado, con consumos suplementarios de alcohol que alcanzan el 2%. Figura 1.

Figura 1. Ingesta de Energía y Nutrientes por Sexos en > 65 años.



Fuente: Encuesta Nacional de Salud. Proyección INE

Este comportamiento es el que define sus preferencias y sus aversiones, que entrañan claras diferencias entre ambos sexos, más pronunciadas que en otros grupos de edad. En este sentido cabe señalar la preferencia de la mujer por algunos grupos de alimentos como el arroz, las verduras, la fruta y el pescado; mientras que el hombre mantiene su preferencia por las carnes y las legumbres.

Esto pone de relieve, el carácter más saludable de la dieta preferida por la mujer, muy similar a la dieta mediterránea, habiendo tenido incluso que llegar a un cierto grado de renuncia de este tipo de dieta, para compartir la dieta preferida por el hombre.





Cuando analizamos las aversiones destacan el rechazo de la mujer por las carnes, las legumbres y la leche; frente al rechazo del

hombre por la pasta, las verduras, el pescado y los derivados lácteos.

Estos aspectos han de tenerse en cuenta en las residencias a la hora de planificar las dietas, ya que además de resultar más saludable la dieta preferida por la mujer, resulta que el colectivo de éstas es más cuantioso, pues representan un 60-65% de mujeres frente al 35-40% de hombres.

Sin embargo, pese a todas estas consideraciones, está fuera de cualquier duda el efecto beneficioso de los cambios en los hábitos dietéticos, encaminados hacia el modelo de dieta saludable, y esto es así, tanto a corto plazo por los efectos inmediatos que tal cambio comporta (como la regulación del peso corporal y por el bienestar derivado de hacer comidas menos pesadas) como a medio y largo plazo por el efecto protector cardiovascular, osteomuscular, etc., que desarrolla. Podríamos decir que se pierde un cierto grado de placer a costa de grandes beneficios, es decir, **invertir en salud**.

En conclusión la mejora de la dieta de las personas mayores y de las personas con discapacidad intelectual institucionalizadas sanas, debe atender y respetar las siguientes consideraciones:

- 
 Aceptar el modelo alimentario que les es propio haciendo modificaciones paulatina y progresivamente.
- 
 Tratar de equilibrar progresivamente su dieta desde el punto de vista energético-nutricional, que al día de hoy sigue siendo hipergrasa, hiperprotéica o normoprotéica, hipercalórica, y en general, deficitaria en hidratos de carbono
- 
 Equilibrar la dieta desde el punto de vista de los alimentos más que de los nutrientes
- 
 Seguir los criterios de preferencia afines a la mujer mayor por ser más saludables que los del hombre.

srbos

Bases Dietéticas para la
Alimentación y Nutrición
Residencias de Mayores y
Centros de Atención a Personas
con Discapacidad Intelectual

srbs

Peculiaridades
Dietéticas y
Alimentarias en
Residencias de
Mayores y Centros de
Atención a Personas
con Discapacidad
Intelectual



srbos

Bases Dietéticas para la
Alimentación y Nutrición
Residencias de Mayores y
Centros de Atención a Personas
con Discapacidad Intelectual

Peculiaridades Dietéticas y Alimentarias en Residencias de Mayores y Centros de Atención a Personas con Discapacidad Intelectual y

El ámbito institucional

Existen una serie de situaciones que acontecen en el "mundo institucional ó residencial" que forman parte de su idiosincrasia, pero que indudablemente condicionan el proceso de la alimentación, y por ende tienen una enorme influencia en el estado nutricional de los usuarios de las mismas.

Nos referimos a los **horarios de la comidas**, a menudo se comprimen y desde las 9-10 horas de la mañana hasta las 20-20,30 horas de la tarde los residentes llevan a cabo cuatro comidas (desayuno, comida, merienda y cena); todo ello en una franja horaria en torno a 10 horas, permaneciendo desde las 20,30 horas de la tarde hasta las 9-10 horas de la mañana siguiente, es decir, una franja horaria de 13-14 horas, sin ninguna ingesta. Hemos de hacer un esfuerzo por racionalizar estos horarios y buscar soluciones imaginativas, de forma que coordinándolos con la turnicidad laboral, sean más cómodos y adecuados para los residentes.

Hemos de apostar enérgicamente por modelos que incluyan al menos cuatro comidas diarias, estructuradas en desayuno,

comida, merienda y cena, con posibilidades de introducir sobredesayuno o complemento a media mañana y recena o complemento nocturno.

Ya hemos referido que el comer, es un acto placentero para los sentidos que conviene propiciar. Hay que dedicar el máximo cuidado a que todas las circunstancias que acompañan al acto de comer estén adecuadamente estructuradas. Se recomienda que las personas mayores coman acompañadas de sus seres más apreciados, esto les estimula y favorece la ingestión.

El comedor debe mantener las normas correctas de estructura arquitectónica, tener separados el office de limpio de otro para restos y material sucio; ser amplio, claro, ventilado, y de fácil acceso. Debe mantener su limpieza e higiene.

El **mobiliario** del comedor debe ser cómodo. Las mesas deben tener suficiente amplitud para que utilice la vajilla sin dificultad y sin que se produzcan tropiezos u obstrucciones con los compañeros de mesa.

La **distancia entre las mesas** y entre las patas de las mesas debe permitir el paso de las sillas de ruedas y la circulación de los residentes con ayudas técnicas (andadores, sillas de ruedas, etc.), así como del personal de servicio con los carros de comida y las bandejas.

El **menaje** utilizado, platos, vasos y cubiertos, se adaptará a las necesidades de los comensales utilizando vajilla adaptada sin objetos cortantes y con materiales irrompibles, pero siempre hay que mantener la estética y decoración de las mesas en unas condiciones dignas.

Otro aspecto importante a considerar sería el de las dietas sometidas a manipulaciones en cuanto a densidad se refiere, para su ingesta; hablamos indudablemente de las dietas semitrituradas, trituradas y dietas para sonda. En cualquiera de los casos, debemos entender que son alimentos a los que en su proceso de elaboración, se les somete a distintas manipulaciones, procesados y procedimientos, que pueden alterar no sólo

su aspecto estético y organoléptico, sino su composición y contenido de nutrientes.

Estas dietas, han de controlarse exhaustivamente, y ha de procederse con cierta periodicidad, a efectuar un control de calidad de las mismas, mediante análisis bromatológicos. Se han de revisar los procedimientos de elaboración de las mismas, tratando de mejorar tanto cuantitativamente su contenido energético; como cualitativamente en cuanto a la proporción y equilibrio de macronutrientes (Hidratos de Carbono, Grasas y Proteínas) y micronutrientes especialmente fibra, calcio, hierro, vitamina B₁₂, folatos, etc.

En los centros residenciales han de crearse equipos interdisciplinares para la mejora de la alimentación y nutrición, la figura del consultor especialista en dietética y nutrición cada vez se hace más imprescindible, y por último es necesario un programa de formación específica para todos y cada uno de los profesionales que intervienen en el complejo proceso de la alimentación.

Necesidades Nutricionales de los Mayores y de las Personas con Discapacidad Intelectual en Residencias

La primera reflexión que hemos de realizar antes de abordar esta materia, es que las personas que viven en una residencia son

enormemente heterogéneas en cuanto a características, constitución, hábitos, y por supuesto en cuanto a estado de salud se

refiere. Esto implica que las apetencias y sobre todo las necesidades de cada uno de ellos, son sustancialmente diferentes.

Las necesidades nutricionales varían en función de una serie de circunstancias entre las que cabe reseñar: la edad, el sexo, actividad física, problemas de salud, etc.

Una **dieta adecuada es aquella que permita conseguir y mantener un nivel óptimo de salud en las personas mayores** o en cualquier otro colectivo que consideremos.

A través de una dieta adecuada, equilibrada y variada, en definitiva saludable, vamos a garantizar el soporte alimentario adecuado, para sostener el gasto orgánico. Del diferencial entre ambos, obtenemos el estado nutricional, que en definitiva, es un equilibrio entre la alimentación ingerida y el gasto orgánico.

Podemos concluir afirmando que el objetivo de una buena alimentación, no ha de ser otro que, a través del placer que ésta nos produce, adquirir un estado nutricional óptimo, que proporcione el máximo estado de salud o bienestar.

Para adquirir un adecuado estado nutricional, se requiere que a través de la alimentación, ingiramos la energía y los nutrientes que precisa el organismo en unas cantidades adecuadas. A esto es lo que se le denominan los Requerimientos Nutricionales, ahora bien, estos son individuales y diferentes de una persona a otra. Por ello lo que se hace es tomar el promedio de las necesidades que el organismo tiene de cada nutriente, y es lo que se denominan las Ingestas Recomendadas.

Las ingestas recomendadas para cada nutriente, no han de constituir un dogma de fe, de manera que hemos de ser flexibles para evitar el rechazo de la dieta y plantearnos unos objetivos nutricionales racionales, que no generen rechazo en la población e ir aproximándonos de forma paulatina a las ingestas recomendadas.

A continuación vamos a describir los requerimientos para una persona sana en condiciones estándares.

Requerimientos Energéticos

Con la **edad se produce una disminución progresiva de las necesidades energéticas (calóricas)**. Esto es así porque la actividad

física es menor y porque se tiene menor componente de masa muscular.

Gasto Energético Basal (GEB)

Es el **mínimo gasto de energía que se necesita para mantener las funciones vitales orgánicas en condiciones normales**. Es variable, disminuye con la edad y se ve influenciado por el sexo, composición corporal, temperatura ambiental y presencia de enfermedades. Viene a representar un 60-70% del Gasto Energético Total.

Se calcula mediante la ecuación de Harris y Benedict en kilocalorías/día. En las personas mayores parece que decrecen en un 7-10% del total. Tabla 2.

Tabla 2. Gasto Energético Basal

Mujer $655.1 + (9.6 \times \text{peso en kilos}) + (1.85 \times \text{altura en cm.}) - (4.68 \times \text{edad en años})$

Hombre $66.47 + (13.75 \times \text{peso en kilos}) + (5 \times \text{altura en cm.}) - (6.76 \times \text{edad en años})$

Existen fórmulas operativas más sencillas para su cálculo como las propuestas por la

OMS diferenciadas por sexos. Tabla 3 y Tabla 4.

Tabla 3. Gasto Energético Basal OMS

Mujer GEB: $\text{Peso (Kg.)} \times 10.5 + 596$

Hombre GEB: $\text{Peso (Kg.)} \times 13.5 + 987$

Tabla 4. Otras fórmulas

Ambos GEB: $\text{Peso (Kg.)} \times 30 \text{ Kcal / día}$

El Gasto Energético Basal se ve influenciado por la actividad física o el ejercicio,

estableciendo en función de esta unos índices correctores. Tabla 5.

Tabla 5. GEB (Kcal.) Ecuación de Harris-Benedict x factor de actividad x factores estrés

Actividad	Factor de Corrección	Factor de Corrección	Estrés
Reposo	1	1.3 por grado >37°C	Fiebre
Muy ligera	1.3	1.2	Cirugía menor
Ligera	1.5-1.6	1.3	Sepsis
Moderada	1.6-1.7	1.4	Cirugía mayor
Intensa	1.9-2.1	1.5	Politraumatismo
Muy intensa	2.2-2.4	1.5-2.05	Quemaduras
		0.9-1.3	Cáncer
		0.7	Malnutrición
		1.2	Infección moderada

Energía

En las personas mayores, la **disminución del metabolismo basal y el sedentarismo disminuyen las necesidades energéticas**, estimándolas para la mujer en torno a 1600-1700 Kilocalorías/día, con un límite superior de 2000 Kilocalorías/día y para el hombre en torno a 2000-2100 Kilocalorías/día, con un límite superior de 2500 Kilocalorías/día.

La OMS considera que se produce una disminución del gasto calórico de aproximadamente un 10% cada diez años a partir de los sesenta años de edad.

Una distribución energética adecuada, en función de las posibilidades horarias de las principales comidas podría ser la siguiente: 25% en el desayuno, 5% en el sobredesayuno, 40% en la comida, 5-10% en la merienda y 20-25% en la cena.

Ha de señalarse que aportes energéticos menores a 1500 Kilocalorías/día entrañan un alto riesgo de déficits de vitaminas y minerales, debiendo ser suplementadas con complejos vitamínicos. Ver las recomendaciones de las Guías Alimentarias para la población española. Tabla 6.

Tabla 6. GEB (Kcal.) Ingestas recomendadas de energía y macronutrientes.

Edad	RDA	Ingestas Recomendadas		Guías Alimentarias		
	> 51	60 - 69	> 70	60 -69	70 -79	> 80
Energía (Kcal)	1900- M	1875-M	1700-M	2000-M	1900-M	1700-M
	2300-V	2400-V	2100-V	2400-V	2200-V	2000-V
Proteínas (gr.)	50-M	41-M	41-M	1-1.25 g / Kg. De peso		
	63-V	54-V	54-V	30-35%	30-35%	30-35%
Lípidos (% de calorías)	30%	30-35%	30-35%	7-10%	7-10%	7-10%
Ác. grasos saturados	<10%	10%	10%	<300	<300	<300
Colesterol (mg.)	<300	<300	<300	50%	50%	50%
Hidratos de carbono	50%	50-55%	50-55%			

Fuente. Modificado de Cuesta F, Requerimientos energéticos y de macronutrientes en el anciano

Macronutrientes Energéticos

Hidratos de Carbono

Cada gramo de hidratos de carbono aporta 4,1 Kilocalorías, aproximadamente 4 Kilocalorías. Los hidratos de carbono han de constituir el 50 a 60% del aporte energético total. Ha de hacerse un **aporte hidrocarbonado equilibrado entre hidratos de carbono complejos de absorción lenta e hidratos de carbono simples o refinados (azúcares), no debiendo sobrepasar estos últimos el 10%**. Al mismo tiempo ha de mantenerse una relación adecuada entre hidratos de carbono de absorción lenta

(almidones y féculas) y azúcares solubles (sacarosa, glucosa).

Es importante variar la fuente de hidratos de carbono y no limitarnos a un solo alimento.

Los alimentos con contenido hidrocarbonado son los cereales, las legumbres, verduras, frutas, hortalizas y lácteos.

Lípidos

Cada gramo de lípidos (grasas) aporta 9 Kilocalorías. Los lípidos han de constituir en torno al 30 a 35% del aporte energético total. Son los elementos que le dan sabor y palatabilidad a los alimentos, pero tienen un alto aporte energético, motivo por el que hemos de llevar a cabo una utilización muy juiciosa.

Ha de hacerse un aporte lipídico equilibrado entre las **grasas saturadas** (generalmente de **procedencia animal**, a excepción del aceite de coco y de palma) cuyo objetivo ha de ser que **no excedan el 7-10%** y las grasas mono o poliinsaturadas (generalmente de origen vegetal). Tabla 7.

Tabla 7. Equilibrio de las Grasas

Tipo	Alimentos
Saturadas 7-10%	Carnes, embutidos, lácteos, mantequilla, margarina no poliinsaturada, coco, palma
Monoinsaturadas	Aceite de oliva, frutos
Poliinsaturadas 10%	Pescado azul-omega-3-, aceite de soja y girasol, margarina poliinsaturada
Colesterol	≤ 300 mg./día

Proteínas

Cada gramo de proteínas aporta 4 kilocalorías. Las **proteínas han de constituir el 12-15% del aporte energético (calórico) total**, que representan un aporte de **1-1,2 gr./Kg. de peso**. Existen circunstancias en las que su aporte ha de modificarse, debiendo ser suplementadas como en estados de hipercatabolismo (úlceras por presión, infecciones y quemaduras); mientras que en otras circunstancias precisan ser

controladas para evitar su sobrecarga como en la Insuficiencia Renal.

Los alimentos con contenido proteico son: los huevos, las carnes, las aves, los pescados, los lácteos, las legumbres, los cereales y los frutos secos. Ha de hacerse un aporte proteico equilibrado entre **proteínas animales** (huevos, carnes, lácteos) y **proteínas vegetales** (cereales y legumbres) con una **relación 1/1**.

Micronutrientes no Energéticos

Las **necesidades de minerales y vitaminas en las personas mayores sanas no son muy diferentes a las de las personas más jóvenes**, salvo ante determinados problemas de salud añadidos como la malnutrición proteico calórica, el alcoholismo, así como por la toma de múltiples medicamentos de

los que cotidianamente toman, que interfieren la absorción de nutrientes como los antiácidos, la colchicina, la cimetidina, la fenitoína, los diuréticos, etc. Ver las recomendaciones de las Guías Alimentarias para la población española. Tabla 8.

Minerales

Calcio

Las **recomendaciones diarias** de aporte de este mineral en los mayores son de **1200 mg. para los hombres y 1300 mg. para las mujeres**. Es esencial para la prevención de la osteoporosis especialmente en mujeres, no debiendo superar los 2500 mg. diarios por el riesgo de cálculos renales.

Los alimentos ricos en calcio son la leche y sus derivados como el yogur y los

quesos, el salmón, las sardinas, las almendras y las verduras de hoja verde, etc. Si la dieta fuera insuficiente se recomienda tomar un suplemento de calcio, siempre acompañado de vitamina D y disminuir la ingesta de alcohol y cafeína que inhiben su absorción.

Fósforo

Las recomendaciones diarias para las personas mayores se cifran en torno a 1000-1500 mg. La relación **ingesta de calcio/ingesta de fósforo debe ser igual a 1**. Es esencial para el metabolismo óseo.

Está presente en gran cantidad de alimentos, siendo raro su déficit. Una ingestión excesiva de suplementos de calcio podría inhibir la absorción de fósforo.

Hierro

Los requerimientos de hierro disminuyen en los mayores por un doble motivo, por un lado porque aumentan los depósitos de éste y por otro porque ya no existe la pérdida menstrual de las mujeres. Pese a ello, a veces se produce un déficit de hierro en los mayores, resultado de un aporte insuficiente en la dieta o por pérdidas hemáticas que acontecen ante

determinadas situaciones como el sangrado intestinal, la hernia de hiato, etc. Especial cuidado ha de tenerse ante situaciones de estrés, ante personas gastrectomizadas o con cuadros de malabsorción. Los alimentos con alto contenido en hierro son el hígado, la carne, la yema de huevo y las lentejas.

Cinc

No suele disminuir en los mayores sanos. Su déficit produce un retraso en el proceso de cicatrización de las heridas, pérdida del sentido del gusto, inapetencia, diarrea, inmunodeficiencia e infecciones. La toma excesiva puede producir molestias gástricas, náuseas y vómitos.

Los alimentos con un alto contenido en Cinc son las carnes rojas, el hígado, los mariscos, el pan, los cereales, las lentejas y el arroz.

Selenio

Actúa como antioxidante. Su déficit se relaciona con enfermedades coronarias, inmunodeficiencias y algunas neoplasias.

Los alimentos ricos en selenio son las vísceras, el marisco, la yema de huevo y los cereales integrales.

Magnesio

Es un elemento más minoritario que el calcio o el fósforo en el organismo. Se estiman unos requerimientos diarios de 150-500 mg.. Su déficit ocurre ante determinados procesos que inhiban la absorción intestinal, que alteren la función renal, ante alcoholismo crónico o ante malnutrición proteico-calórica.

Interviene en la conducción nerviosa, por ello ante déficit se producen espasmos y contracturas musculares.

Se halla ampliamente distribuido en los alimentos especialmente en los frutos secos, los cereales integrales, los vegetales verdes, las leguminosas y el chocolate.

Sodio

Las personas mayores aumentan las pérdidas de sodio por orina. El sodio interviene en el equilibrio ácido-base e hidroelectrolítico y en la transmisión de los impulsos nerviosos.

En determinadas enfermedades se aconseja disminuir la ingesta de sal, pero ésta no

debe ser inferior a los 2-3 gr. diarios de sodio, ya que dietas muy restrictivas limitan la elección de alimentos y disminuyen el apetito. Así, en hipertensiones moderadas o cardiopatías compensadas no parece prudente restringir el total de la sal en la dieta, recomendando por debajo de 6 gr./día.

Tabla 8 . Aportes recomendados de vitaminas y minerales para las personas mayores españolas

Nutrientes*	60 -69		Mayores de 70	
	Varones	Mujeres	Varones	Mujeres
Vitamina A	900	800	900	700
Vitamina D	10	10	15	15
Vitamina E	10	10	12	12
Vitamina K	80	65	80	65
Tiamina	1,2	1,1	1,2	1,1
Riboflavina	1,3	1,2	1,4	1,3
Niacina	16	15	16	15
Ác.Pantoténico	5	5	5	5
Vitamina B6	1,7	1,5	1,9	1,7
Biotina	30	30	30	30
Vitamina B12	2,4	2,4	2,4	2,4
Folatos	400	400	400	400
Vitamina C	60	60	60	60
Hierro	10	10	10	10
Calcio	1200	1200	1300	1300
Magnesio	420	350	420	350
Zinc	15	12	15	12
Yodo	150	150	150	150

(*) mg. excepto vitaminas A, D, K y Biotina, en µg.

Vitaminas

El papel de las vitaminas en la dieta ha pasado por varias etapas, desde la sospecha de su existencia, hasta otorgarles una importancia desmesurada como origen de enfermedades, hasta la actualidad. Se trata de sustancias orgánicas de estructura muy variada que no se sintetizan en el organismo y en aquellos casos en los que se sintetizan lo hacen en cantidades insuficientes para permitir un desarrollo normal. Esto hace que dependamos de un aporte exógeno de las mismas.

Las vitaminas son imprescindibles, en pequeñas cantidades, para un equilibrio nutricional adecuado. Actúan como moduladores y catalizadores de reacciones metabólicas.

Los requerimientos de vitaminas en los mayores varían poco respecto del adulto. **Las necesidades vitamínicas suelen estar cubiertas cuando se administra una dieta equilibrada, por encima de 1800 kilocalorías/día. Dietas más restrictivas, requieren una suplementación vitamínica.**

Vitaminas Liposolubles

Vitamina A

Conocida como retinol o vitamina antixerofáltica, juega un papel fundamental en la visión y en la adaptación a la oscuridad.

Los niveles de vitamina A se alteran ante alcoholismo, enfermedades gastrointestinales, malabsorción y algunos fármacos que pueden interferir su absorción.

Los alimentos ricos en vitamina A son la leche, las verduras de hoja verde, los

tomates, las zanahorias y los pimientos. Recalcar que las leches semidesnatadas y desnatadas deben suplementarse con esta vitamina.

Los suplementos sistemáticos no son aconsejables por el riesgo de toxicidad, ya que las personas mayores tienen reducida su eliminación. Además, se ha demostrado que sólo los carotenos procedentes de los alimentos son beneficiosos.

Vitamina D

Su nombre es el Calciferol. Interviene en el metabolismo fosfocálcico. La vitamina D se sintetiza en la piel a partir de un precursor (provitamina D). Está íntimamente relacionada con el calcio.

Las personas mayores y las personas con discapacidad intelectual, especialmente las institucionalizadas, tienen un mayor riesgo de déficit de vitamina D, pues disminuye su síntesis debido a la menor exposición a la luz solar, por lo que no son raros los déficits subclínicos de vitamina D.

Los alimentos que contienen vitamina D son el hígado de pescado y sus aceites, los pescados grasos (arenque, salmón y atún), la yema de huevo, el hígado de vaca y la leche entera.

Una dieta equilibrada que contenga estos alimentos junto a una exposición adecuada a la luz solar en ausencia de enfermedad, ha de ser suficiente para cubrir los requerimientos diarios.

Se aconsejan los suplementos orales, fundamentalmente si se sospecha además un déficit de calcio.

Vitamina E

Conocida como Tocoferol, tiene un efecto antioxidante y es muy raro encontrar el déficit de esta vitamina. Se encuentra en aceites especialmente vegetales de girasol,

de oliva, de algodón, en el germen del trigo, los frutos secos y el germen de los cereales.

Vitamina K

Interviene en la coagulación. Los antibióticos que alteran la absorción intestinal como las sulfamidas, los anticoagulantes dicumarínicos, las diarreas severas o el ayuno prolongado, pueden producir déficit de esta vitamina con riesgos hemorrágicos.

Son alimentos ricos en vitamina K, las verduras, las espinacas, el brécol y el repollo, también los aceites de soja y de oliva.

Vitaminas Hidrosolubles

Vitamina C

Conocida como Ácido Ascórbico. Las necesidades de ésta en los mayores no difieren a las de los adultos, cifrándose en al menos 100 mg./día. Tiene un importante papel antioxidante. **No son necesarios los**

suplementos si la dieta es rica en frutas (cítricos), en verduras frescas y en hortalizas. Los fumadores precisan mayores ingestas de estos alimentos.

Vitaminas B₁ (Tiamina), B₂ (Riboflavina), B₆ (Piridoxina) y B₁₂ (Cianocobalamina)

La vitamina B₁ se encuentra en el pan, los guisantes, las habas, las patatas, los tomates, los vegetales de hoja verde, las frutas, los cereales, las nueces, las carnes particularmente la de cerdo, los huevos y la leche.

La vitamina B₁₂ se encuentra en productos de origen animal, las carnes, las vísceras y los pescados y en menor cuantía en los huevos y en la leche. Las plantas carecen de ella.

La vitamina B₂ se encuentra en el hígado, la leche, el queso, los huevos, los vegetales verdes y los cereales.

Respecto a la vitamina B₁₂, sus niveles pueden estar alterados, ya que para su absorción se precisa la formación de un complejo con un factor gástrico, en presencia de calcio. Muchas personas mayores presentan aclorhidria, pudiendo disminuir la absorción de vitamina B₁₂.

La vitamina B₆ abunda en la mayoría de los cereales, las nueces, el pan, las legumbres, las carnes rojas, los pescados, las frutas, las verduras, los huevos y los lácteos.

Ácido Fólico

Los déficits de folatos son frecuentes especialmente en los mayores con problemas gastrointestinales o que llevan una dieta desequilibrada. Algunos de los medicamentos que habitualmente toman para sus problemas de salud como el **ácido**

acetil-salicílico, los anticonvulsivantes y los barbitúricos interfieren su absorción y además, determinados procesos inflamatorios o neoplásicos que padecen, aumentan su consumo.

Junto con las vitaminas B₆ y B₁₂ contribuyen a disminuir los niveles de homocisteína, que se asocian con riesgo cardiovascular.

Alimentos con alto contenido en ácido fólico son las **verduras y las hortalizas**

frescas, productos que el anciano suele suprimir en su dieta (espinacas, almendras, hígado y lechuga).

Fibra

Es la parte de los vegetales que no es digerida por los jugos digestivos, por lo que se elimina sin ser absorbida. **La fibra no posee valor nutritivo**, lo que durante un tiempo hizo que se catalogara como componente inerte e indigerible que pasa por el intestino y que no tiene ningún efecto. Hoy en día sabemos que esto no es así, y que la fibra presenta gran cantidad de acciones según la variedad de que se trate. **Se recomienda tomar entre 20-35 gramos**

de fibra diaria, tanto para prevenir el estreñimiento como para mejorar los niveles de glucemia y colesterol.

Son alimentos ricos en fibra las legumbres, los cereales, las verduras y las frutas. Si se necesita por problemas digestivos (diverticulosis o estreñimiento), debe de tomarse también en forma de preparados, siempre acompañada de abundante agua.

Agua

Se trata de un nutriente más, sin valor calórico, pero rico en minerales. Las personas mayores presentan una alteración en los mecanismos reguladores de la sed de manera que la demanda espontánea de agua, o percepción de sensación de sed, se sitúa por debajo de las necesidades óptimas. Además del efecto anterior, se añade otro factor negativo para una buena ingesta, y es que las personas mayores presentan una **saciedad prematura** una vez que perciben la sed.

Las necesidades diarias de líquidos se cifran en torno a 30-35 ml. por Kilogramo de peso y día, o bien 1-1,5 ml. por Kilocoría ingerida y día, en unas condiciones estándares, debiendo aumentarse en otras situaciones como ante calor ambiental (250-300 ml. por cada grado que supere los 37° C), aumento de temperatura corporal (250-300 ml. por cada grado que supere los 37-37,5°C), pérdidas orgánicas de líquidos como vómitos, diarreas, quemaduras y ante heridas muy exudativas, etc. (500-600 ml./día) e

igualmente es importante tener en cuenta otros factores como el uso de diuréticos y de laxantes, en los que se recomienda una vigilancia estrecha del aporte hídrico. En definitiva el promedio de ingesta diaria en

condiciones basales ha de situarse en torno a los 2-2,5 litros diarios, un litro aproximadamente se ingiere con los alimentos y el resto con la bebida. Tabla 9.

Tabla 9. Balance Hídrico

Ingesta Hídrica / Litros		Eliminación Hídrica / Litros	
Alimentos	0,8	Orina	1,5
Oxidación Nutrientes	0,3	Sudoración	0,5
Agua de Bebida	1,5	Respiración	0,4
		Heces	0,2
TOTAL	2,6	TOTAL	2,6

srbs

Bases Dietéticas para la
Alimentación y Nutrición
Residencias de Mayores y
Centros de Atención a Personas
con Discapacidad Intelectual

srbs



Elaboración de la
Dieta. Raciones
Dietéticas:
Recomendaciones



srbos

Bases Dietéticas para la
Alimentación y Nutrición
Residencias de Mayores y
Centros de Atención a Personas
con Discapacidad Intelectual



Elaboración de la Dieta. Raciones Dietéticas: Recomendaciones

Ya han sido definidos los requerimientos nutricionales tanto energéticos como no energéticos (macronutrientes, micronutrientes, fibra, agua, etc.), para mantener un adecuado equilibrio nutricional. Éstos, constituyen lo que denominamos las **Ingestas Recomendadas y Objetivos Nutricionales**.

Del mismo modo conviene reiterar que las ingestas recomendadas para cada nutriente, **no han de plantearse de una forma rígida e inflexible**, sino que es conveniente ser flexibles para evitar el rechazo de la dieta y plantearnos unos Objetivos Nutricionales racionales, que no generen aversión en la población e ir aproximándonos paulatina y progresivamente a las ingestas recomendadas.

Hasta ahora, hemos manejado conceptos y recomendaciones referidos a los nutrientes, ahora bien, hemos de conexas todos estos conceptos y transformarlos para la elaboración de la dieta diaria. Las personas no comemos nutrientes, sino alimentos, preparados de distintas formas, y son éstos los que contienen a los nutrientes.

Se trata pues, de **manejar los diferentes alimentos para elaborar la dieta o menú diario**, de forma que ésta contenga las cantidades

recomendadas de los diferentes nutrientes para lograr un equilibrio nutricional.

Desde un punto de vista operativo y práctico, la forma de alcanzar los objetivos nutricionales, pasa por la elaboración de las denominadas **Guías Alimentarias**, que recogen el conjunto de recomendaciones nutricionales para una población o un colectivo. Estas guías, tienen como objetivo estudiar cómo combinar los alimentos con las necesidades nutricionales, con los hábitos o patrones alimentarios y con las posibilidades económicas de las personas.

Las **guías alimentarias han ido proliferando a lo largo de los tiempos**, y a partir del año 1994 en España, se estableció un documento de consenso por parte de la SENC (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria), que se plasma de forma gráfica y didáctica a través de la representación de una pirámide, denominada la **"Pirámide de la Alimentación"**.

Modificaciones sucesivas de esta pirámide, han dando lugar a la Pirámide de la Alimentación Saludable de la SENC (2001).

En este momento, para lograr una comprensión óptima de las pirámides de la alimentación, se hace preciso definir el concepto de raciones

para cada uno de los alimentos, y determinar el número de raciones que cada uno de ellos ha de aportar; de forma que al combinarlas durante un período de tiempo suficiente, podamos llevar a cabo el estudio nutricional cuantitativo y cualitativo de la dieta.

De una forma didáctica los alimentos se dividen en grupos, constituyendo lo que se denominan los Principales Grupos de Alimentos que son:

1.- Lácteos y derivados



Leche
Yogur
Leche Fermentada

Queso fresco
Queso Semicurado/Curado

2.- Pan, cereales, legumbres



Pan Cereales
Galletas, Bollo, Arroz, Pasta

Garbanzos, Lentejas, Alubias,
Guisantes, Habas

3.- Carnes, Pescados, Huevos



Carnes
Vísceras
Derivados Cárnicos (Embutidos, etc)

Pescados
Derivados Pescado (Ahumados)
Huevos y Derivados

4. Verduras y Hortalizas



Verduras

Hortalizas

5. Frutas



Fruta

Zumo

6. Grasas y Aceites



Mantequilla, Margarina

Aceite Vegetal, Aceite de Semilla

7. Dulces



Pasteles, Bollería, Pastas, etc.

Golosinas, Azúcar

8. Agua



Agua

Infusión

Pirámides de la Alimentación

Las **pirámides determinan la dieta equilibrada, variada y saludable**, encuadrando en su base a aquellos alimentos que deben ser de consumo diario y en mayor cuantía, es decir, aquellos de los que se deben tomar un mayor número de raciones. A medida que vamos subiendo escalones en la pirámide encontramos aquellos alimentos que precisan tomarse en menor cuantía. Así pues, el primer escalón vendría definido por el agua (8 vasos), el

siguiente escalón serían pan-cereales, arroz, pasta-patatas (4-6 raciones), a continuación verduras, hortalizas y frutas (>5 raciones), siguen los lácteos, y así, hasta llegar al vértice de la pirámide en el que se sitúan aquellos alimentos que tan sólo deben ser consumidos de forma ocasional como las grasas, mantequilla, margarina, dulces, bollería, embutidos, etc. Figura 2.

Figura 2. Pirámide de la Alimentación.



Fuente. Modificada por Rusell 1999

En la pirámide de la alimentación se han ido efectuando **diferentes modificaciones**, fruto de las cuales han ido apareciendo nuevas directrices para la confección y configuración

del menú, en diversos formatos que de una forma lo más didáctica e intuitiva posible permitan confeccionar una dieta adecuada. Figura 3 y Figura 4.

Figura 3. Pirámide de la Alimentación.



Fuente. Pinto Fontanillo JA, Carvajal AntonA (2003). Comunidad de Madrid

Figura 4. Pirámide de la Alimentación.



Fuente. Pinto Fontanillo JA, Carvajal AntonA (2003). Comunidad de Madrid.

En este sentido podemos encontrar las pirámides modificadas por diferentes organismos como la de la Comunidad de Madrid, el Abanico de la alimentación, el Rombo de la Alimentación, la Rueda de los Alimentos de la SEDCA, etc.

En la rueda de los alimentos, de la SEDCA (Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación), se indica la frecuencia recomendada de los diferentes alimentos mediante los distintos sectores. Figura 5.

Figura 5. La rueda de los alimentos



Fuente. SEDCA

Para conseguir una ingesta de proteínas en torno al 12-15%, o bien de lípidos en torno al 30-35%, etc., se precisa combinar los diferentes alimentos que configuran la dieta o menú diario, de forma que garantice un aporte proporcional de los mismos. Es decir, necesitamos cuantificar

el número de raciones de cada uno, de forma que el sumatorio de éstas a lo largo de un período de tiempo (día, semana, quincenas, etc.) garantice el aporte que en dicho período, ha de cubrir cada uno. Tabla 10 y Tabla 11.

Tabla 10. Raciones de Alimentación en los Mayores

GRUPOS DE ALIMENTOS	RACIONES AL DÍA	ALIMENTOS INCLUIDOS EN EL GRUPO	PESO MEDIO DE CADA RACIÓN (Gramos)	NUTRIENTES QUE APORTA EL GRUPO DE ALIMENTOS
L ACTEOS*	3 - 4	LECHE YOGUR LECHE FERMENTADA QUESO FRESCO O TIPO PETIT QUESO SEMICURADO O CURADO.....	200-250 125 125 60-80 40-60	CALCIO PROTEÍNAS VITAMINAS B VITAMINA A VITAMINA D
P AN, CEREALES Y LEGUMBRES	6 - 8	PAN CEREALES DESAYUNO BOLLO O GALLETAS ARROZ PASTA (Macarrones, espaguetis, ...) LEGUMBRES (Judías, lentejas, garbanzos, ...).....	50-60 30-40 40-50 50-70 ^{ec} 50-70 ^{ec} 50-70 ^{ec}	CARBOHIDRATOS PROTEÍNAS FIBRA VITAMINAS B VITAMINA E MINERALES
C ARNES, PESCADOS Y HUEVOS	2 - 3	CARNE, VÍSCERAS O DERIVADOS CÁRNICOS PESCADOS Y DERIVADOS HUEVO.....	100-150 ^{ec} 100-150 ^{ec} 1 Unidad	PROTEÍNAS GRASAS HIERRO VITAMINAS B VITAMINA A VITAMINA D
V ERDURAS Y HORTALIZAS	3 - 5	Tomar con frecuencia vegetales y hortalizas de hoja oscura o color amarillo-rojizo por su alto contenido en vitaminas VERDURAS: ENSALADA, ESPINACAS, ACELGAS, HORTALIZAS: ZANAHORIAS, PATATAS, TOMATES,	150-200 ^{ec} 150-200 ^{ec}	CARBOHIDRATOS FIBRA VITAMINA C FOLATOS VITAMINA A MINERALES
F RUITAS	2 - 4	Incluir cada día un cítrico o su zumo, melón o fresas, por su alto contenido en vitamina C ZUMO PIEZA DE FRUTA: MANZANA, NARANJA, PLÁTANO,	100-150 100-150	CARBOHIDRATOS FIBRA VITAMINA C FOLATOS VITAMINA A MINERALES
G RASAS Y ACEITES	TOMAR CON MODERACIÓN	Se aconseja un consumo más frecuente de aceite de oliva, respecto al resto de grasas ACEITES VEGETALES Y DE SEMILLAS MANTEQUILLA Y MARGARINA	<60 g/día en total	GRASAS VITAMINA A VITAMINA D VITAMINA E
D ULCES	TOMAR CON MODERACIÓN	PASTELES, GOLOSINAS, AZÚCAR	<10% de las calorías totales	CARBOHIDRATOS SIMPLES

* En ancianos con sobrepeso o hipercolesterolemia se aconseja el consumo de lácteos desnatados y semidesnatados

^{ec} Cantidades pesadas en crudo, antes de cocinar el alimento

Las cantidades indicadas tienen un carácter orientativo y han sido fijadas para una fácil aplicación a la práctica dietética diaria

Requejo AM, Ortega RM (1995)

Para efectuar este cálculo, dada la variabilidad en cuanto a la composición de los alimentos en sus diferentes nutrientes, se recomienda analizar un período de tiempo, suficientemente

significativo en el que se utilicen los diferentes alimentos y nutrientes. Este período recomendamos que sea al menos de una quincena, de la cual se extraerán los promedios

para cada uno de los valores que analicemos (energía, nutrientes, micronutrientes, fibra, etc.).

Al mismo tiempo, se recomienda que para el cálculo se utilicen las diferentes comidas que configuran la dieta o menú diario (desayuno,

sobredesayuno, comida, merienda, cena y recena). Esto es así por las diferentes composiciones de cada una de las comidas. De esta forma, podremos tener una imagen más exacta del proceso.

Tabla 11. Alimentación Equilibrada en los Mayores. Raciones

Grupo	Subgrupo	Ración (gr/cc)	Ración Día	Ración Día	Ración Semana	Ración Quincena
Lácteos	Leche	200-250	2			
	Yogur	250	1	3-4	25	50
	Queso	40-65	1			
Pan, legumbres, cereales	Pan	45-60	2-3			
	Cereal	40-65	2-3	5-7	40-47	100
	Legum	50-70	<1	<1	3-4	
Pan, legumbres, cereales	Carne	100-150	<1		5	10
	Pescado	100-150	>1	2-3	7	14
	Huevo	40-60	<1		4-5	9-10
Verdura, Hortalizas	Verduras	150-200	1-2			
	Hortalizas	150-200	1-2	3-4	25	50
Frutas	Variada, cons est	100-150	Var	2-4	22	44
Dulces		1	oc	<1	2	4
Grasas, aceite		10-15	2-4	2-4	12	25

Fuente. SRBS

Por último y como resumen, el objetivo que perseguimos es ofertar una dieta adecuada, equilibrada y saludable, que será toda aquella que permita cubrir con las necesidades nutricionales de los mayores, en cuanto a energía y nutrientes (cuantitativa y cualitativamente); de forma que les permita un

funcionamiento y desarrollo del organismo correctos.

Normalmente esta dieta se consigue con una planificación adecuada de forma que se utilicen todos los alimentos de una forma programada, como se ha explicado a través de las pirámides,

ruedas, rombos, tablas, etc. de la alimentación. Es decir mediante este sistema, lo que garantizamos es una dieta variada, y equilibrada, ya que ningún alimento contiene en sí mismo todos los nutrientes que precisa el organismo. Solo así, mediante la combinación de los diferentes alimentos, es como se conseguirá el aporte de todos los nutrientes.

Hemos de recordar e insistir que el modelo de dieta que cumple con todas estas premisas, es el modelo de la dieta mediterránea, que se trata de una dieta variada y equilibrada, que coincide con el modelo de dieta tradicional que la población española, tenía establecido hacia la década de los 60 y 70.

Reglas para una Alimentación Equilibrada

- 📖 Tomar una gran variedad de alimentos, pero no en gran cantidad.
- 📖 Comer despacio y masticar bien.
- 📖 Evitar el exceso de grasas de origen animal (carnes grasas, embutidos con grasa visible, quesos, etc.).
- 📖 Consumir grasas monoinsaturadas o poliinsaturadas (cardiosaludables), como el aceite de oliva y los ácidos omega-3.
- 📖 Tomar leche semidesnatada o desnatada, suplementada en vitaminas A-D-E.
- 📖 Moderar el consumo de azúcar y usar poca sal < 6 gr./día.
- 📖 Aumentar el consumo de fibra: cereales, frutas, verduras y legumbres.
- 📖 Limitar el consumo de azúcares, dulces y bollería.
- 📖 Mantener una ingesta adecuada de vitamina D y calcio, pasear y tomar el sol.
- 📖 El agua debe ser la bebida por excelencia. Beber a intervalos regulares aunque no se tenga sed. Un mínimo de 1,5 litros/día.
- 📖 Moderar el consumo de café y otras sustancias excitantes (té).
- 📖 Evitar el alcohol (máximo 1 vasito en la comida si no existen incompatibilidades) y el consumo de bebidas alcohólicas.
- 📖 Prevenir o reducir el sobrepeso.
- 📖 Acompañar de Ejercicio Físico (pasear 20-30 minutos dos veces al día).

Equilibrio Alimentario

Otro de los problemas que se plantea en el ámbito residencial es el número de dietas que deben elaborarse. Parecería razonable pensar que cuanto más variedad de dietas existan mejor para los comensales, ya que podríamos perseguir incluso la individualización o personalización de la dieta.

En la práctica diaria, este planteamiento resulta inviable y no es racional, al margen de que no existe evidencia de que deban ofertarse un número tan variado de dietas.

Es necesario que impere el sentido común y hacer una utilización adecuada de los recursos humanos y materiales disponibles, imprimiéndole la máxima racionalidad y sostenibilidad.

Por ello se tenderá a un número definido de dietas, las cuales se elaborarán a expensas de la dieta normal, o dieta basal.

Es decir, todos los centros residenciales deben disponer de una dieta basal, variada en su composición, elaborada en unas condiciones estándares en la que se cumplan las siguientes recomendaciones:

📦 Elegir menús sencillos y conocidos, con preparaciones sencillas y fáciles de elaborar.

- 📦 Utilizar los hervidos y a la plancha.
- 📦 Evitar los fritos, asados, guisos y salsas fuertes.
- 📦 Controlada en sal: < 6 gr./día.
- 📦 Controlada en grasas: evitar las grasas saturadas, carnes con grasas, embutidos y la leche entera.
- 📦 Rica en cereales, legumbres, frutas y verduras con un adecuado aporte de hidratos de carbono complejos, evitando los hidratos de carbono simples o refinados (azúcares, bollería, dulces).
- 📦 Controlada en especias, picantes y condimentos.
- 📦 Coste aceptable, ajustándose a los alimentos de temporada.
- 📦 Fácil manejo por parte de los residentes autónomos para la alimentación.
- 📦 Fácil de suministrar por el personal con respecto al tiempo necesario para su preparación (fácil de cortar, etc.).

- 📄 Presentará una textura fácil de masticar para aquellos residentes que lo precisen.
- 📄 Vino en cantidad moderada (20-25 gr./día) unos 2 vasitos al día.

Con estos postulados, podemos resaltar que estamos ante una dieta de protección cardiovascular, apta para todos los residentes sanos y para gran parte de los residentes que precisen una dieta de protección frente a problemas cardiovasculares, baja en sal y grasas y también, apta para la mayoría de los diabéticos aplicando mínimas restricciones. Es decir, con este sustrato de dieta basal podríamos afirmar sin riesgo a equívocos, que sería una dieta apta para el 80-90% de los usuarios de un centro residencial.

A expensas de esta dieta basal, se elaborarán las restantes dietas del centro, con las modificaciones o restricciones que hayan de llevarse a cabo en cada una de ellas:

- 📄 Diabetes: Controlada en calorías, con restricción de azúcares, dulces, bollería y grasas.
- 📄 Hipocalórica: para los residentes con sobrepeso.
- 📄 Insuficiencia Renal: disminución del consumo proteico y control de sodio y potasio.

- 📄 Dietas Especiales: astringentes, de protección gástrica, hepatobiliar, etc.

- 📄 Dieta modificada en textura:

a) Semitriturada: se ajustará lo más posible al menú basal normal, sustituyendo sólo aquellos platos que por su textura o consistencia presenten complicaciones para la masticación (carnes, algunas frutas, algunos pescados, etc.), dejando que el residente pueda disfrutar de otros platos más apetecibles y adaptados como croquetas, tortilla, etc.

b) Triturada y Dieta para Sonda: se elaborará generalmente a expensas de los componentes del menú basal, sustituyendo aquellos platos que no sean aptos o que por su textura no sean adecuados para la elaboración de la dieta triturada.

Especial atención hemos de prestar a estas dietas naturales que son sometidas a manipulaciones en cuanto a densidad o textura (dietas trituradas), analizando el contenido de las mismas mediante controles de calidad bromatológicos y bacteriológicos periódicamente, evaluando el contenido o gramaje de la ración ofertada y sobre todo, que es lo más importante, la ración final ingerida por los usuarios. Hemos de

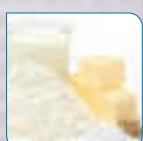
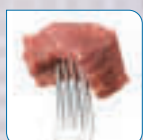
determinar aproximadamente el contenido energético y de nutrientes de la dieta, a fin de valorar las necesidades de suplementación que eviten la malnutrición protéico-calórica.

Una alternativa a este tipo de dietas son los preparados comerciales, liofilizados, que

permiten controlar en todo momento el contenido energético y de nutrientes de la dieta ofertada, si bien no es menos cierto que generan un cierto rechazo por sus características organolépticas, olor, sabor y por apartarse de la concepción clásica y arraigada de 'lo natural' frente a 'lo artificial' o industrial.

srbs

Bases Dietéticas para la
Alimentación y Nutrición
Residencias de Mayores y
Centros de Atención a Personas
con Discapacidad Intelectual



srbs

Programa para la
Mejora de la
Alimentación y
Nutrición en Centros
del SRBS



srbos

Bases Dietéticas para la
Alimentación y Nutrición
Residencias de Mayores y
Centros de Atención a Personas
con Discapacidad Intelectual

Programa para la Mejora de la Alimentación y Nutrición en Centros del SRBS

El Servicio Regional de Bienestar Social (SRBS), consciente de la complejidad que entraña el proceso de alimentación y nutrición en los colectivos vulnerables a los que presta atención (personas mayores y personas con discapacidad intelectual), ha desarrollado un proyecto para la mejora de este proceso en todos los centros públicos gestionados por el mismo. Para ello ha partido de un riguroso análisis de todos y cada uno de los eslabones de la cadena alimentaria y ha establecido unos estándares, que garanticen

una dieta variada, equilibrada y saludable en cada uno de los colectivos a los que atiende.

Para la ejecución de este programa el SRBS, buscó alianzas estratégicas en entidades de reconocido prestigio en esta materia, como el Departamento de Nutrición de la Universidad Complutense de Madrid.

En primer lugar, el proyecto arrancó en el nivel más básico del proceso alimentario, y recorrió cada uno de los escalones del mismo, que se resumen en los siguientes apartados:

Fase 1. Características y Calidades de las Materias Primas. Tomo I

Adquisición o abastecimiento de las materias primas, los víveres y los productos, así como sus calidades, que han de configurar los diferentes platos del menú.

Fase 2. Listado de Platos. Tomo I

Elaboración de un listado de platos, para cada una de las principales comidas que configuran el menú: Desayunos, Primeros Platos, Segundos Platos, Guarniciones, Ración de Pan, Postres, Meriendas y Complementos o Suplementos.

Fase 3. Fichas Técnicas de Platos y Listado con raciones de cada grupo principal de Alimentos. Tomo II

Elaboración de unas fichas técnicas de cada uno de los platos, en las que se determina el gramaje de cada uno de los ingredientes que lo conforman, especificando el valor energético (calórico) de los mismos, así como la proporción de los macronutrientes (Hidratos de Carbono, Grasas y Proteínas). Por último se encontrarán las raciones principales por grupos de alimentos. Éstas se constituyen a partir de cada ficha técnica y según el gramaje de los ingredientes.

Fase 4. Código de Dietas y Menús. Tomo II

Diseño de una serie de Menús, elaborados mediante la combinación de los diferentes platos que conforman el listado de Platos, balanceado de forma quincenal. El menú que se oferta en los centros, ha de elaborarse en función de las fichas técnicas que determinen la composición en cuanto a ingredientes y el gramaje de los mismos. Han de someterse a unas rotaciones periódicas, de forma que los principales grupos de alimentos se alternen y roten adecuadamente, garantizando el concepto de dieta variada y equilibrada que confluye en la dieta saludable cuyo prototipo viene definido por la dieta mediterránea.

Fase 5. Informatización. Tomo I

Codificación de platos, para su inclusión en formato electrónico, con el fin de ser gestionados por el Módulo de Dietas del Programa Informático HIRE (Historia Integral del Residente), que sirve de ayuda para la elaboración de los menús de los centros. En esta fase ha colaborado la Agencia de Informática y Comunicaciones de la Comunidad de Madrid

Fase 1. Características y Calidades de las Materias Primas

Un hecho absolutamente constatado e irrefutable es que, para ofertar una dieta equilibrada, hemos de partir de unas materias primas o víveres de calidad. Para ello es esencial establecer unos estándares mínimos en cuanto a las características y calidades que han de tener las materias primas o víveres que se utilicen para la elaboración de los diferentes y variados platos que configuren el menú o dieta que se oferte.

Este proceso ha de arrancar ya desde el mismo momento de la adquisición o abastecimiento de las materias primas, controlando el origen, características y sus calidades.

Esta fase del programa tiene por objeto describir el contenido del servicio de abastecimiento de alimentos y bebidas, su almacenamiento, gestión, elaboración y servicio de comedores de las Residencias de Mayores, Centros de Atención a Personas con Discapacidad Intelectual (CAMP) y Centros Ocupacionales (CO), gestionadas por el Servicio Regional de Bienestar Social, organismo autónomo administrativo dependiente de la Consejería de Asuntos Sociales de la Comunidad de Madrid, para establecer las obligaciones, las condiciones técnicas y las actividades específicas que deben ser asumidas y desarrolladas por las diferentes Áreas de Actividad de los centros,

implicadas en cada una de las fases del proceso de alimentación y restauración que se lleva a cabo en los mismos.

Se excluyeron explícitamente aquellos ingredientes y productos destinados a la alimentación enteral, así como a la nutrición parenteral, los cuales son objeto de otro programa.

Se entiende también como servicio de comidas para las Residencias de Mayores , CAMP y CO del SRBS, el servicio de las mismas en los comedores marcados y todas aquellas actividades de limpieza, recogida y mantenimiento de vajilla, enseres, locales e instalaciones propios de la actividad definida.

Las tareas que complementan el conjunto del proceso, puede resumirse en las siguientes:

a) La gestión del aprovisionamiento, control y gestión de proveedores y almacén.

b) La elaboración de comidas tanto de dieta ordinaria (basal) como de dietas terapéuticas especiales y el servicio de suplementos extraordinarios que corresponda en desayuno, comida, merienda y cena para los usuarios de los centros.

c) El emplatado o servicio de las comidas.

d) El transporte, distribución y servicio de las comidas en comedores definidos en su caso, por la Dirección de los centros.

e) La recogida de menaje, ropa de mesa y limpieza de comedores después de cada comida.

f) El lavado posterior de vajilla, carros de distribución y utillaje de cocina.

g) La limpieza y mantenimiento general: de maquinaria, instalaciones, cámaras, almacenes, dependencias de cocina, etc.

Características Generales: Normativa de Aplicación

Los centros del SRBS, deberán adecuarse en la prestación de sus servicios a las especificaciones técnicas, calidades y presentaciones de productos alimenticios que a continuación se exponen. Todo ello estará sujeto a lo dispuesto por la normativa

en vigor en materia de salubridad, higiene, manipulación y calidades de los alimentos.

Específicamente, será de obligado cumplimiento por parte de los centros del SRBS lo establecido en:

- Real Decreto 3484/2000 de 29 de diciembre por el que se establecen las normas de higiene para la elaboración, distribución y comercio de comidas preparadas (modificado por RD 135/2010, de 12 de febrero).
- Toda la normativa relativa a los manipuladores de alimentos.
- La implantación y desarrollo de un Sistema de APPCC's.
- Aquellas otras disposiciones legales de ámbito municipal, autonómico, nacional o comunitario que le sean de aplicación.

Descripción del Servicio

1. Preparación y elaboración de las comidas:

Los alimentos se prepararán en el área prevista a tal efecto y, de existir éstas, en las correspondientes zonas de vegetales, carnes, pescados y platos fríos. La elaboración se realizará conforme al sistema de línea caliente, de modo que el usuario consuma los alimentos inmediatamente después de su elaboración y, con carácter general, a una temperatura de entre 65°C y 70°C.

2. Transporte

Se transportarán las comidas desde la cocina a los comedores, tanto a comedores generales como a los de las plantas, para ser servidos en los horarios determinados, garantizando las condiciones de conservación de temperatura y

organolépticas de los menús servidos.

3. Servicio

Las comidas se servirán en los comedores determinados, en perfectas condiciones organolépticas y de temperatura, bajo la supervisión de la Gobernanta del centro, u otra persona designada por el Director del centro. El personal para el servicio de comedores aplicará las técnicas del protocolo de mesa, debiendo estar en perfectas condiciones de uniformidad para este cometido.

4. Transporte

Una vez finalizada la comida, se retirará desde los comedores al "office" de cocina, la vajilla y los útiles usados en los mismos.

5. Limpieza

Se llevará a cabo el plan de limpieza establecido en el centro, utilizando los enseres y los productos necesarios autorizados para ello. Se efectuará la limpieza del local de cocina, "office" de cocina, almacenes, cámaras frigoríficas y demás dependencias de la cocina, comedores y sus "offices" así como de la vajilla, limpieza exterior de las campanas extractoras, enseres de cocina y máquinas que se hayan utilizado.

6. Montaje

Se llevará a cabo el montaje de los comedores y el depósito de la ropa sucia de los mismos, en los contenedores destinados a tal efecto, así como el traslado de los mismos al almacén de ropa sucia.

Se establece, como mínimo: un cambio diario de mantel y un cambio por servicio de comedor, (desayuno, comida, merienda, cena) de cubre mantel y servilletas. No obstante, se realizarán todos los cambios adicionales que se estimen necesarios para el desarrollo higiénico de la actividad.

7. Recogida de los residuos

Se efectuará el traslado de los cubos de residuos alimenticios, desde los "offices" de

todos los comedores al cuarto de basura destinado al efecto, y el traslado de dichos cubos a la calle y su recogida en el horario preceptivo. Para la realización de este servicio se deben cumplir las normas existentes en cuanto al tipo de contenedores así como los modos de recogida de los mismos.

8. Plan de Autocontrol: APPCC's

El SRBS dispone de un Plan de Autocontrol siguiendo el Sistema de Análisis de Peligros y Puntos de Control Crítico (APPCC), que trata de asegurar la higiene de sus instalaciones y de sus prácticas de manipulación, según lo establecido en :

- 📖 Real Decreto 640/2006, de 26 de mayo, por el que se establecen las Normas de Higiene relativas a los Productos Alimenticios.
- 📖 Real Decreto 3484/2000, de 29 de diciembre, por el que se establecen las Normas de Higiene para la elaboración, distribución y comercio de Comidas Preparadas (modificado por RD 135/2010, de 12 de febrero).

Dicho Plan de Autocontrol deberá contar, de acuerdo a los programas y manuales legalmente establecidos, con la documentación y detalles específicos de los programas de prerrequisitos.

En el caso de los programas de prerequisites, será necesario que haya disponible información suficiente sobre:

- I. Programas de formación de los manipuladores
- II. Programas de mantenimiento de locales, instalaciones y equipos
- III. Programas y Planes de limpieza y desinfección
- IV. Programa de desinsectación y desratización
- V. Control del abastecimiento de agua
- VI. Códigos de buenas prácticas de manipulación (BPM)
- VII. Trazabilidad

Asimismo, estarán convenientemente detallados los programas de muestreo

analíticos, gestión y metodología de las tomas de muestras y compromisos de conservación de las muestras-testigo para su posterior control y análisis si fuera necesario, conservándolas en recipientes y a temperaturas adecuados.

El personal que preste el servicio estará en posesión de la acreditación exigida en la normativa vigente como manipulador de alimentos, y deberá respetar las medidas de sanidad e higiene previstas en la misma así como los códigos de buenas prácticas higiénicas; estando en todo momento correctamente aseados y uniformados adecuadamente según su categoría profesional y la actividad a desarrollar, según lo establecido en la normativa vigente.

Además, deberá mostrar hacia los usuarios el debido respeto, manteniendo un trato adecuado y amable en todo momento.

Supervisión e Inspección

La Dirección del Centro es responsable de las tareas de supervisión y control del funcionamiento del servicio, no obstante, podrá delegar esta tarea entre el personal a su cargo que designe. Los responsables de la supervisión, podrán:

- ❑ Rechazar partidas de víveres pendientes de recibir o que se acaben de recibir.
- ❑ Rechazar alimentos o bebidas ya almacenadas.

- ❏ Rechazar alimentos o bebidas en preparación.
- ❏ Rechazar alimentos ya elaborados.
- ❏ Negarse a admitir materias primas y productos servidos por proveedores cuya actuación no haya sido satisfactoria a criterio del Director del centro.
- ❏ Podrán requerir, en todo momento, las auditorías y determinaciones analíticas que se estimen necesarias, tanto al Centro como a sus proveedores. Todo ello, para garantizar la idoneidad sanitaria, alimenticia y técnica de cualquier producto, remitiendo informe escrito a la Gerencia del SRBS, ante cualquier incidencia que surja y que

impida desarrollar una normal prestación del servicio, en un plazo no superior a 24 horas.

- ❏ El SRBS, establecerá mecanismos de control de calidad interno, mediante auditorías e inspecciones de calidades de las materias primas, auditorías e inspecciones del menú y dietas del centro, análisis de control microbiológicos de muestras, superficies y manipuladores, análisis de control bromatológico de los productos elaborados, y cumplimiento de la normativa en materia de higiene y manipulación de alimentos, bien sea a través de los medios internos del SRBS o bien mediante empresas especializadas.

Características de las Materias Primas

Es cierto que la manipulación de los alimentos está cada vez más controlada, sin embargo, no es menos cierto que no siempre llegan a los consumidores en unas condiciones adecuadas en cuanto a calidad, valor nutritivo e higiene. Por ello debemos elegir solo aquellos alimentos que cumplan con estas premisas, rechazando todos aquellos que presenten alteraciones o dudas en cuanto a los procedimientos de conservación e higiene.

Todos los productos consumidos en los Centros dependientes del SRBS, cumplirán con lo establecido en el catálogo de características y calidades de las materias primas definidos por el SRBS.

El SRBS se reserva el derecho de ordenar sustituir cualquier producto que no se adapte a sus requerimientos. Asimismo los centros podrán proponer la introducción de nuevos productos no incluidos en dicho catálogo,

los cuales serán remitidos a Coordinación Médico Asistencial del SRBS, para su oportuna aprobación e inclusión.

En el caso de los productos que puedan ser clasificados en varios grupos comerciales

de calidad, se garantizará que éstos sólo sean de las calidades "extra" o "primera". Todos los productos utilizados deberán disponer de las correspondientes autorizaciones administrativas.

Adquisición y Suministro de las Materias Primas (Alimentos y Bebidas). Normas básicas para el Control de Calidad

Los Centros del SRBS, se proveerán de materias primas a través de proveedores homologados los cuales dispondrán de un sistema estructurado por el cual se regirá la aceptación o el rechazo de las diferentes materias primas, el sistema de selección de los proveedores, y los registros y documentos que acrediten la aprobación de materias primas y proveedores. Esta documentación estará a disposición del Director del Centro cuando así lo requiera.

El Director y el Jefe de Cocina del centro se responsabilizarán de la gestión de compras,

atención a proveedores, recepción, almacenamiento, conservación, preparación preliminar, elaboración y cocinado así como del servicio a los usuarios de los alimentos y bebidas constituyentes de cada una de las principales comidas (desayuno, comida, merienda, cena) así como de la recena en su caso, y de las tomas extraordinarias diarias. Siendo los responsables de estos productos desde la entrada en las instalaciones y dependencias del centro hasta su servicio.

Etiquetado y Trazabilidad de las Materias Primas

El etiquetado es la información que, de forma obligatoria, deben llevar los alimentos o bebidas envasados. En la actualidad, este procedimiento se ha generalizado en la industria alimentaria, constituyendo una muestra de calidad de los productos. A

través del etiquetado se aporta cuanta información es necesaria para el manejo seguro de dicho producto como las condiciones de conservación, la fecha de caducidad, la fecha de consumo preferente, la identificación del lote y del fabricante, etc.

Con este método, se podrá garantizar la pertinente trazabilidad de todos los alimentos y bebidas que se utilicen.

Trazabilidad o rastreabilidad "es la posibilidad de encontrar y seguir el rastro, a través de todas las etapas de producción, transformación y distribución, de un alimento, un pienso, o un animal destinado a la producción de alimentos o una sustancia destinados a ser incorporados en alimentos o piensos o con probabilidad de serlo"

(artículo 3 del Reglamento 178/2002 del Parlamento Europeo).

Es un instrumento básico para asegurar la calidad alimentaria a lo largo de la cadena comercial y conseguir la confianza del consumidor final. Está implícita en el sistema de Análisis y Puntos de Control Crítico (APPCC) cuya finalidad es la reducción de los peligros asociados a la producción y comercialización de alimentos.

Conservación de las Materias Primas (Alimentos y Bebidas)

Actualmente no se persigue sólo conservar los alimentos y bebidas, sino conservarlos sin que pierdan su valor nutritivo ni cualidades organolépticas y en condiciones que impidan el crecimiento de microorganismos nocivos para el consumidor. Existen una serie de procedimientos que permiten conservar en buen estado los alimentos, evitando con ello la pérdida de su sabor, olor y valor nutritivo.

Los alimentos necesitan protección y ésta dependerá del grado de vulnerabilidad de cada tipo de alimento. Encontrando alimentos más sensibles y delicados (más perecederos, más fácilmente contaminables y más proclives a la proliferación bacteriana) que precisan de una protección mucho

mayor (Ejemplo: carne picada y pescado fresco, etc.) y alimentos más resistentes y menos susceptibles de contaminación y que por tanto precisan una protección menor (Ejemplo: lentejas, pasta, etc.).

Para una adecuada conservación de los alimentos se requieren unas condiciones básicas que son:

- Los productos alimentarios, deben almacenarse separados de los no alimentarios. Las sustancias nocivas o potencialmente tóxicas empleadas en limpiezas o desinfecciones han de guardarse en espacios distintos y alejados de los alimentos, de manera que no puedan suponer ningún riesgo de contaminación para estos.

- ❏ Los lugares donde se conserven alimentos (cámaras frigoríficas, armario, despensas, etc.) deben estar limpios.
- ❏ Los locales donde se almacenen alimentos deben estar protegidos para evitar el acceso de insectos o roedores, pero no se utilizarán en ellos productos insecticidas ni raticidas. En caso de necesidad, el tratamiento se hará en ausencia de alimentos.
- ❏ Nunca se dejarán alimentos en el suelo, ni siquiera en la despensa ni aunque estén guardados o envasados. Favorecen la contaminación y dificultan la limpieza.
- ❏ Una conservación adecuada requiere no sobrepasar las capacidades de almacenamiento de cada local o instalación.
- ❏ Incluso tratándose de alimentos de larga conservación, dar salida a los que primero se compraron, para impedir almacenamientos prolongados y evitar caducidades.
- ❏ Todos los alimentos deben conservarse protegidos del exceso de luz, calor y humedad.
- ❏ Agrupar los alimentos según su naturaleza, estado y forma de conservación.
- ❏ Los alimentos crudos no deben nunca entrar en contacto con los cocinados.
- ❏ Los alimentos que producen olores deben aislarse de los que pueden absorberlos.
- ❏ Los alimentos que precisen conservación frigorífica, no deben mantenerse a temperatura ambiente, salvo que se cocinen inmediatamente.
- ❏ Los alimentos que no necesiten conservarse bajo frío, se conservarán en lugares limpios y secos, sin exceso de luz, frescos y ventilados, sobre superficies lisas y lavables, en sus envases originales intactos o en otros recipientes adecuados desechables.
- ❏ Es muy importante establecer un orden lógico de colocación de los alimentos en sentido vertical. Evitar poner en las zonas superiores aquellos que puedan desprender partículas contaminantes sobre los situados en los planos inferiores.

Refrigeración

Las temperaturas de refrigeración suelen oscilar entre 7°C en un extremo y niveles próximos a los 0°C en el otro. La refrigeración doméstica oscila entre 2°C (parte superior del refrigerador) y 7-8°C (caja de verduras y contrapuerta). Mediante la refrigeración, los alimentos se conservan unos cuantos días. El desarrollo de microorganismos disminuye o no se produce, pero los gérmenes siguen vivos y empiezan a multiplicarse cuando el alimento está a temperatura ambiente.

No todos los productos exigen ser conservados a las mismas temperaturas, es importante colocar cada tipo de alimento en el lugar que mejor se ajuste a sus necesidades de frío para así lograr la conservación óptima de cada uno de ellos. Ejemplo: la carne o el pescado fresco conservados entre 0 y 2°C multiplican por dos el tiempo de conservación que tendrían a temperaturas de entre 7 y 8°C; sin embargo algunas manzanas se conservan bien a estas temperaturas pero experimentan un fuerte oscurecimiento en su pulpa que las inhabilita para el consumo si la temperatura desciende a los 3°C.

Temperaturas orientativas para algunos alimentos cotidianos, que deben conservarse refrigerados:

- ❏ Entre +3 y +7°C: Leche pasteurizada, leche esterilizada y uperizada a partir del momento en que se ha abierto el envase. Queso fresco, yogur, nata, postres con leche y otros lácteos. Huevos.
- ❏ ≤ +3°C : Carnes frescas, aves y vísceras. Pescado fresco y mariscos.
- ❏ +7°C: Verduras y hortalizas frescas. Frutas frescas. Pasteles y dulces. Semiconservas.

La humedad del ambiente condiciona la calidad del alimento, pudiendo llegar a pudrirse los alimentos.

Inconvenientes: No destruye los microorganismos, sino que quedan latentes

El efecto sobre toxinas, esporas y virus es escaso.

La temperatura de todas las instalaciones frigoríficas debe comprobarse periódicamente y siempre que se estime conveniente, mediante termómetros de fácil lectura colocados en lugares de buena visibilidad. No introducir en frigorífico alimentos calientes que puedan elevar la temperatura ambiente del interior de forma innecesaria y perjudicial para la buena conservación de los restantes alimentos.

Congelación

La congelación paraliza la actividad metabólica celular y la proliferación microbiana. Se somete a temperaturas entre -18°C y -30°C . Existen dos tipos de congelación:

- ❏ Congelación lenta (la temperatura inicial no es tan baja, forma cristales de hielo grandes y alargados que lesionan las células del alimento), los alimentos se pueden conservar hasta 3 meses.
- ❏ Ultracongelación (proporciona un rápido enfriamiento con temperaturas de -30°C

a -50°C y posteriormente se estabiliza a -18°C para conservación, se forman cristales de hielo más pequeños y reducidos), los alimentos se pueden conservar hasta un año.

Ventajas: Es económico. Los alimentos no se alteran, se mantienen durante mucho tiempo. Mantiene las vitaminas

Inconvenientes: Descenso de la calidad del alimento. Si no se descongela adecuadamente el alimento se altera.

Descongelación

Es esencial que la descongelación de los alimentos se efectúe correctamente para evitar la contaminación y multiplicación de los microorganismos. Para no perder el valor nutricional, los alimentos que así lo permitan deben ser cocinados con la máxima rapidez bien sea directamente o bien someterlos a descongelación rápida mediante microondas.

No obstante en los alimentos en los que esto no es posible, se procederá a la descongelación a través de refrigeración. Jamás debe volverse a congelar un alimento descongelado o parcialmente descongelado. Las instalaciones de conservación de productos congelados no deben utilizarse para la congelación de alimentos..

Materias Primas por Grupos de Alimentos

A continuación vamos a pasar a describir las características y calidades mínimas que han de tener los diferentes víveres o artículos clasificados por Grupos de Alimentos afines desde el punto de vista del provisionamiento

de los mismos. Ha de tenerse en cuenta, que no coinciden con los Principales Grupos de Alimentos desde el punto de vista nutricional.

En los Centros del SRBS en los que exista una

Gestión Directa del servicio de Restauración-Comedor, además podrán usarse todos los productos homologados por la Junta Central

de Compras de la Comunidad de Madrid, que reúnan unas características y calidades similares o superiores a éstos.

Catálogo de Materias Primas por Grupos de Alimentos



Grupo I. Carnes frescas y huevos.

Artículo	Categoría / Calidad	Artículo	Categoría / Calidad
Babilla de ternera	Primera	Magro de cerdo	Primera
Canal de lechal	Primera	Morcillo de ajojo	Primera
Canal ternasco	Primera	Panceta	Primera
Carcasas de pollo		Panceta	Primera
Carne de cerdo	Primera	Pechuga de pollo c/h	Primera
Chorizo Pamplona	Primera	Pierna de cordero lechal	Primera
Chorizo Tripa Cular	Primera	Pierna de cordero tern.	Primera
Chuletas lechal	Primera	Rabo de toro	Primera
Chuletas ternasco	Primera	Ragout, ajojo	Segunda
Cinta de Lomo	Extra	Salchichón	Primera
Codillos de Jamón	Tercera	Salchichón tripa cular	Primera
Cuartos traseros de pollo	Primera	Solomillo	Primera
Escalopines de ternera	Primera	Tocino	Primera
Fiambre de pavo cocido	Primera		
Filetes de Pavo	Primera		
Filetes de pollo	Primera		
Filetes de pollo	Primera		
Filetes de ternera	Primera		
Gallina	Primera		
Huesos de Ternera			
Huevos	Clase M		
Jamón Cocido	Primera		
Jamón serrano c.s.h	Primera		
Lacón fresco			



Grupo II. Frutas, Verduras y Frutos Secos. Punto de maduración exacto

Artículo	Categoría / Calidad	Artículo	Categoría / Calidad
Aceitunas		Perejil	
Acelgas de penca	Primera	Pimientos rojos	Primera
Ajetes	Extra	Pimientos verdes	Primera
Ajos	Primera	Piña Fresca	Primera
Albaricoques	Primera	Piñones	
Almendras		Plátanos	Extra
Berenjenas	Primera	Puerros	Primera
Calabacín	Primera	Rabanitos	Primera
Castañas		Repollo	Primera
Cebollas	Primera	Sandía	Primera
Champiñón Fresco	Primera	Tomate para asar	Extra
Ciruelas	Primera	Tomates ensalada	Extra
Escarola	Primera	Tomillo	Primera
Fresas	Extra	Uvas Blancas	Primera
Fresquillas	Extra	Zanahorias	Primera
Grelos	Primera		
Kiwis	Primera		
Laurel			
Lechugas	Primera		
Mandarina Clementina	Primera		
Manzana	Primera		
Melocotón	Extra		
Melón	Primera		
Naranjas de Mesa	Primera		
Naranjas de Zumo	Primera		
Nectarinas	Extra		
Patata entera	Primera		
Patata pelada	Primera		
Pepinos	Primera		
Peras	Primera		



Grupo III. Pescados y Mariscos Frescos

Artículo	Categoría / Calidad	Artículo	Categoría / Calidad
Almeja Babosa o Chocha	Primera	Jurel	Primera
Almejas Fina	Primera	Lenguado	Primera
Atún	Primera	Lubina	Primera
Bacaladilla	Primera	Mejillón	<27 U/kilo
Boquerón	Primera	Mejillón	28-40 U/Kg
Caballa/ jurel	Primera	Merluza	Primera
Cangrejo de mar	Primera	Rodaballo	Primera
Cangrejo de río	Extra	Salmón	Primera
Chirlas		Sardinias	Primera
Dorada	Primera	Trucha de ración	Primera
Gallo	Primera	Trucha Fileteada	Primera



Grupo III. Pescados y Mariscos Congelados. Gramaje tras descongelación

Artículo	Categoría / Calidad	Artículo	Categoría / Calidad
Atún	Primera	Gamba arrocera	Extra
Bacalao	Primera	Gamba Pelada	Primera
Bacalao	Primera	Langostinos	
Cabezas de rape y mero	Primera	Langostinos	Extra
Calamar		Lenguado	Extra
Calamar tubo prensado	Extra	Merluza filetes	Extra
Carne de mejillones	Primera	Merluza rodajas	Extra
Cazón	Extra	Panga	
Chirlas	C. 3 0% G.o	Pez platino oriental	
Colas de Rape	70/90 20%	Pulpo	
Espinas de pescado	Primera	Rosada	
Filete abadejo	60/70	Salmón	
Fogonero / Carbonero	Extra	Sepia	
Gallo	Extra		



Grupo IV. Otros Congelados. Verduras y Precocinados

Artículo	Categoría / Calidad	Artículo	Categoría / Calidad
Acelgas de penca	Extra	Habas Congeladas	Primera
Alcachofas	Primera	Huevo Líquido P	
Brócoli/Brécol	Extra	Judías Verdes	Extra
Clara Huevo Pasteurizada		Lasaña de carne	Extra
Col de Bruselas	Primera	Maíz	Primera
Coliflor	Extra	Menestra de verduras	Extra
Croquetas		Sopa Verdura	Primera
Empanadillas		Yema Huevo Pasteurizada	
Ensaladilla vegetal	Extra	Zanahoria	Extra
Espinacas	Extra	Zanahoria Baby	Extra
Guisantes	Primera		



Grupo V Lácteos, Pan, Dulces y Bollería

Artículo	Categoría / Calidad	Artículo	Categoría / Calidad
Arroz con leche		Mousse de Chocolate	
Cereales Integrales		Mousse de yogur	
Cereales para adultos		Nata en Spray	
Cuajada		Nata líquida	
Flan de vainilla		Natillas	
Galletas tostadas	Extra	Otros Quesos D.O.	
Helados		Pan	
Leche de Soja		Pan de molde	
Leche desnatada	UHT	Pan de molde integral	
Leche Entera		Pan rallado	
Leche semidesnatada	UHT	Pan Tostado	
Magdalenas		Queso de Burgos Sin Sal	
Mantequilla		Queso Lonchas	
Margarina vegetal		Queso Manchego Curado	
Mazapán	Extra	Queso Manchego SC	



Grupo V Lácteos, Pan, Dulces y Bollería

Artículo	Categoría / Calidad	Artículo	Categoría / Calidad
Queso porciones	M.G. m 45%.	Yogur	
Queso Rallado		Yogur Líquido	
Roscón de Reyes			



Grupo VI Productos aptos para Dietas sin Gluten

Todos los artículos estarán convenientemente identificados en su etiquetado de 'sin gluten'. El fabricante garantizará el contenido máximo de gluten en los productos en cantidades iguales ó inferiores a las admitidas por la legislación

actualmente vigente. A título orientativo, el adjudicatario podrá orientarse por la correspondiente "Guía de alimentos sin gluten" editada anualmente por FACE.

Artículo	Categoría / Calidad	Artículo	Categoría / Calidad
Galletas s/g ni lactosa		Espicias sin gluten	
Panes s/g ni lactosa		Tomate frito sin gluten	
Pastas Sin Gluten ni lactosa. Fideos, lluvia, macarrones, espaguettis.		Conservas sin gluten	
Postres lácteos. Arroz con leche, yogures, flan de huevo		Embutidos y charcutería sin gluten	
Turrone sin gluten			



Grupo VII Alimentos triturados para su consumo ocasional

Artículo	Categoría / Calidad	Artículo	Categoría / Calidad
Triturado de sabor jamón cocido		Triturado de sabor pollo	
Triturado de sabor pavo		Triturado de sabor ternera	
Triturado de sabor pescado		Otros	



Grupo IX Otros productos envasados no perecederos

Artículo	Categoría / Calidad	Artículo	Categoría / Calidad
Aceite de Girasol	Extra	Judías pochas	Extra
Aceite de Oliva	V.E. 1	Lentejas	Extra
Aceite de Oliva	V.E. 0,4	Macedonia Frut en almíbar	Extra
Arroz	Extra	Manzanilla	Extra
Arroz Vaporizado	Primera	Melocotón en almíbar	
Atún en conserva		Mermelada	Extra
Azafrán		Mermelada	Extra
Azúcar	Primera	Mousse	Extra
Cacao en polvo		Nuez moscada	
Café soluble descafeinado		Ñoras Secas	
Café soluble normal		Orégano	Primera
Canela		Pastas	
Canelones		Pepinillos en vinagre	
Cava seco		Pera en almíbar	Segunda
Cerveza Rubia		Pimentón dulce	Extra
Champiñón en conserva	Primera	Pimienta Blanca	
Chocolate		Pimiento Morrón	
Clavo		Poleo	Primera
Colorante artificial		Puré de patata	
Cominos en grano		Sal fina	
Dulce de Membrillo	Primera	Sirope de Caramelo	
Edulcorante		Té	
eneldo		Tila	
Espárragos Blancos	Extra	Tomate en conserva	
Garbanzos	Extra	Vinagre de vino	Primera
Gelatina		Vino Blanco	
Harina de maíz	Extra	Vino Blanco seco	
Harina de trigo	Extra	Vino Oporto	
Jerez	Dulce y Seco	Vino Tinto	
Judías blancas	Extra	Vino Tinto Dulce PX	
Judías pintas		Zumos	

Fase 2. Listado de Platos

Conceptos Básicos

Una vez definidas las características y calidades de las materias primas (alimentos y bebidas) se ha procedido a abordar el siguiente escalón de este proyecto, que ha sido la elaboración de un listado de platos, para cada una de las principales comidas que han de configurar el menú.

Para la elaboración del listado de platos se formó un grupo de trabajo interdisciplinar, formado por Jefes de Cocina I, Jefes de Cocina II, Médicos, Enfermeros, Terapeutas Ocupacionales, Gobernantas y otras

categorías que intervienen en el proceso de alimentación de los centros del SRBS. Se procedió a la Codificación de cada uno de los platos, para facilitar su inclusión en formato electrónico, para así poder ser gestionados por el Módulo de Dietas del Programa Informático HIRE (Historia Integral del Residente), que sirva de ayuda para la elaboración de los menús de los centros. Asignándoles la siguiente estructura y los siguientes códigos:

Figura 1. Codificación de Bloques Alimentarios

 Primeros Platos (A)	 Desayunos (E)
 Segundos Platos (B)	 Complementos o Suplementos (Extras): Re-Desayuno o Re-cena (F)
 Guarniciones (C)	 Meriendas (G)
 Postres (D)	 Ración de Pan (H)

Esta estructura se ha seguido teniendo en cuenta los hábitos culinarios y socioculturales de la población que se atiende. En estos colectivos los menús de comida y cena, generalmente se estructuran en un primer plato, un segundo plato, con su

correspondiente ración de pan, agua y vino (una copa en los casos autorizados) y postre.

Especial mención requieren los Desayunos y Meriendas. En éstos, de cada uno se generan cuatro variantes en función de que

el lácteo se acompañe de café, cacao o similar, se aporte solo el lácteo, o bien en su lugar se tome una infusión (200 cc.) con azúcar o edulcorante. Es decir, la base del desayuno o merienda, es la misma en todas las variantes, si bien existen cuatro posibilidades de combinarlo: leche+café, leche+cacao o similar, leche sola e infusión. En consecuencia, cada Desayuno o Merienda, vendrá denominado como **Desayuno 01.01, Desayuno 01.02, Desayuno 01.03 y Desayuno 01.04**; o bien, **Merienda 01.01,**

Merienda 01.02, Merienda 01.03 y Merienda 01.04, respectivamente; a fin de poder precisar con mayor rigor el aporte energético y de nutrientes diferente de cada uno de ellos. A éstos se añadirán en el caso de los desayunos pan/bollería (40-60 gr.), porción de margarina y/o mermelada, y/o una pieza de fruta, según se especifica en el menú correspondiente o en el caso de las meriendas galletas (4-6) o bollería y/o una pieza de fruta según se especifica en el menú correspondiente.

Complemento o suplemento (extra)

Se denomina así a cualquier consumible alimenticio suministrado por la cocina fuera de las comidas principales. Se trata de suplementos/complementos que se proveerán por prescripción médica, en aquellos usuarios que por sus características individuales o problemas de salud lo precisen (diabéticos con riesgos de hipoglucemia, problemas nutricionales, etc.). Dentro de este grupo, habrán de dispensarse, como mínimo, dos zumos de naranja natural a la semana.

En relación a lo expuesto, el menú diario se configuraría de la siguiente manera:

1. **Desayuno:** combinación del grupo E (Desayunos) y H (Pan).
2. **Comida:** combinación del grupo A (Primeros Platos), B (Segundos Platos), C

(Guarniciones), H (Pan) y D (Postres).

3. **Merienda:** combinación del grupo G (Meriendas) y H (Pan).

4. **Cena:** combinación del grupo A (Primeros Platos), B (Segundos Platos), C (Guarniciones), H (Pan) y D (Postres).

5. **Re-desayuno o Re-cena:** grupo F (Complementos, Suplementos o Extras). Se trata de una ingesta adicional para situaciones especiales (diabéticos, malnutridos, etc.) por prescripción del médico.

A continuación se expone el listado completo de los diferentes platos con sus códigos respectivos:



Primeros Platos

A	1	Acelgas Rehogadas	A	30	Ensalada de Arroz con Verduras
A	2	Alcachofas con Jamón	A	31	Ensalada de Ave
A	3	Arroz a la Cubana	A	32	Ensalada de Pasta
A	4	Arroz a la Marinera	A	33	Ensalada Mediterránea
A	5	Arroz a la Milanesa	A	34	Ensalada Mixta
A	6	Arroz al Horno	A	35	Ensaladilla Rusa
A	7	Arroz con Magro	A	36	Entremeses Variados
A	8	Arroz con Pollo	A	37	Espaguetis a la Boloñesa
A	9	Arroz tres Delicias	A	38	Espaguetis a la Carbonara
A	10	Berenjenas Rellenas	A	39	Espaguetis a la Italiana
A	11	Brócoli con Bacon	A	40	Espinacas a la Crema
A	12	Calabacín a la Crema	A	41	Espinacas Rehogadas
A	13	Calabacines Rellenos	A	42	Fabada Asturiana
A	14	Caldo Gallego	A	43	Fiambre Variado
A	15	Canelones a la Boloñesa	A	44	Fideua de Pescado
A	16	Coliflor Gratinada	A	45	Fideua Gandiense
A	17	Coliflor Rehogada	A	46	Gazpacho Andaluz
A	18	Consomé	A	47	Gazpachuelo
A	19	Crema de Ave	A	48	Hervido Valenciano
A	20	Crema de Calabacín	A	49	Judías Blancas a la Vinagreta
A	21	Crema de Calabaza	A	50	Judías Blancas Estofadas
A	22	Crema de Champiñones	A	51	Judías con Patatas al Vapor
A	23	Crema de Espárragos	A	52	Judías Pintas con Arroz
A	24	Crema de Verdura	A	53	Judías Pintas con Chorizo
A	25	Crema de Zanahorias	A	54	Judías Verdes con Tomate
A	26	Crema Parmentier	A	55	Judías Verdes Rehogadas
A	27	Crema Vichysoisse	A	56	Lasaña Florentina
A	28	Empedrado de Legumbres	A	57	Lentejas
A	29	Ensalada Campera	A	58	Lentejas con Chorizo



Primeros Platos

A	59	Lentejas con Oreja	A	88	Sopa al Cuarto
A	60	Lentejas con Verdura	A	89	Sopa de Ajo
A	61	Lombarda Navideña	A	90	Sopa de Ave con Pasta
A	62	Macarrones con Atún	A	91	Sopa de Cebolla
A	63	Macarrones con Chorizo	A	92	Sopa de Cocido
A	64	Macarrones Gratinados	A	93	Sopa de Finas Hierbas
A	65	Melón con Jamón	A	94	Sopa de Minestrone
A	66	Menestra de Verduras	A	95	Sopa de Pasta con Tomate
A	67	Paella Valenciana	A	96	Sopa de Pescado
A	68	Paella.00	A	97	Sopa de Picadillo
A	69	Paella.01	A	98	Sopa de Verduras
A	70	Panaché de Verduras	A	99	Sopa Marinera
A	71	Patatas con Cordero			
A	72	Patatas con Costilla			
A	73	Patatas en Salsa Verde			
A	74	Patatas Guisadas			
A	75	Patatas Guisadas con Bacalao			
A	76	Patatas Revolconas			
A	77	Patatas Riojana			
A	78	Pequeña Marmita			
A	79	Pimientos Rellenos			
A	80	Pisto Manchego			
A	81	Porrusalda			
A	82	Potaje de Vigilia			
A	83	Puré de Verduras			
A	84	Rancho Canario			
A	85	Revuelto de Ajetes y Gambas			
A	86	Revuelto de Trigueros			
A	87	Salpicón de Marisco			



Segundos Platos

B	1	Abadejo a la Bilbaina	B	30	Emperador a la Plancha
B	2	Albóndigas a la Cazuela	B	31	Emperador Fresco con Ensalada
B	3	Albóndigas Caseras	B	32	Escalope de Ternera Empanado
B	4	Alitas de Pollo Estofadas	B	33	Escalopines al Oporto
B	5	Bacaladitos con Ensalada	B	34	Estofado de Ternera
B	6	Bacalado a la Vizcaina	B	35	Estofado de Vaca al Vino Tinto
B	7	Bonito a la Riojana	B	36	Estofado Strogonoff
B	8	Bonito Encebollado	B	37	Filete de Caballa con Ensalada
B	9	Boquerones a la Andaluza	B	38	Filete de Contramuslo de Pollo
B	10	Caldereta de Cordero	B	39	Filete de Pollo a la Plancha
B	11	Callos a la Madrileña	B	40	Filete de Pollo Empanado con Ensalada
B	12	Canelones Rossini	B	41	Filete de Rosada al Horno
B	13	Carbonada Flambeada	B	42	Filete de Ternera a la Plancha
B	14	Carrillada Ibérica	B	43	Filete de Ternera con Ensalada
B	15	Cazón Orly	B	44	Filete de Ternera en Salsa
B	16	Cinta de Lomo	B	45	Filetes Rusos con Berenjenas
B	17	Cocido Completo	B	46	Fritura de Pescado Variada
B	18	Codornices Estofadas	B	47	Gallina en Pepitoria
B	19	Conejo a la Cazadora	B	48	Hamburguesas con Tomate
B	20	Conejo a la Hortelana	B	49	Higaditos de Pollo Encebollados
B	21	Cordero Lechal Asado	B	50	Huevos Duros en Salsa
B	22	Croquetas de Bacalao	B	51	Huevos Escalfados Mornay
B	23	Croquetas de Jamón	B	52	Huevos Fritos con Bacon
B	24	Chipirones en su Tinta	B	53	Huevos Fritos con Patatas
B	25	Chuleta de Cerdo con Puré	B	54	Huevos Rellenos
B	26	Chuleta de Cerdo en Salsa	B	55	Jamón Asado a la Piña
B	27	Chuletas de Sajonia	B	56	Jamón York Villarroy
B	28	Dorada a la Espalda	B	57	Jamón York y Pollo Trufado
B	29	Empanadillas	B	58	Jamoncitos de Pollo al Ajillo



Segundos Platos

B	59	Lacón a la Gallega	B	88	Pechuga de Pollo con Puré
B	60	Lenguado a la Molinera	B	89	Pescadilla a la Romana
B	61	Lenguado a la Romana	B	90	Pescadilla al Horno Gratinada
B	62	Lenguado a la Sidra	B	91	Pescado de Rosca
B	63	Lenguado con Patatas al Vapor	B	92	Pie de Ternera Cenicienta
B	64	Lenguado Empanado	B	93	Pierna de Cerdo Asada
B	65	Lomo de Cerdo en Salsa	B	94	Platija Menier
B	66	Lubina al Horno	B	95	Pollo a la Riojana
B	67	Magro en Pepitoria	B	96	Pollo al Ajillo
B	68	Manitas de Cerdo Empanado	B	97	Pollo al Curry
B	69	Merluza a la Gallega	B	98	Pollo Asado con Patatas Panadera
B	70	Merluza a las Finas Hierbas	B	99	Pollo con Calabacín
B	71	Merluza al Vapor con Zanahoria	B	100	Pollo con Champiñones
B	72	Merluza con Guisantes	B	101	Pollo con Chanfaina
B	73	Merluza en Salsa Marinera	B	102	Pollo en Pepitoria
B	74	Merluza en Salsa Verde.00	B	103	Redondo Asado con Verduras
B	75	Merluza en Salsa Verde.01	B	104	Revuelto de Gambas
B	76	Merluza Rellena	B	105	Rotti de Pavo
B	77	Mero al Horno	B	106	Salchichas de Cerdo con Puré
B	78	Mero al Vapor con Judías	B	107	Salchichas Frescas con Patatas
B	79	Morcillo de Ternera Estofado	B	108	Salmón a la Plancha
B	80	Morros de Ternera a la Vizcaína	B	109	Salmón al Vapor con Patatas
B	81	Muslo de Pollo con Patatas	B	110	San Jacobos
B	82	Navarín de Cordero	B	111	Sardinas Asadas
B	83	Ossobuco a la Milanese	B	112	Sardinas Fritas
B	84	Palpitón Relleno	B	113	Ternera con Berenjenas
B	85	Parrillada de Carne	B	114	Ternera con Champiñones
B	86	Pastel de Pescado	B	115	Ternera Estofada con Pimientos
B	87	Pavo Relleno Navideño	B	116	Ternera Estofada-Ragout



Segundos Platos

B	117	Tortilla de Atún	B	122	Tortilla de Patatas
B	118	Tortilla de Espárragos	B	123	Tortilla Francesa con Verduras
B	119	Tortilla de Espinacas	B	124	Tortilla Mixta
B	120	Tortilla de Jamón	B	125	Villaroy de Ternera
B	121	Tortilla de Jamón de York			



Guarniciones

C	1	Arroz con Tomate	C	22	Puré de Manzanas
C	2	Berenjena Rebozada	C	23	Puré de Patatas
C	3	Buñuelos Manzana	C	24	Puré Duquesa
C	4	Calabacín Rebozado	C	25	Remolacha en Ensalada
C	5	Cebollitas Glaseadas	C	26	Setas Salteadas
C	6	Champiñón Salteado	C	27	Tomate Natural
C	7	Champiñón al Ajillo con Jamón	C	28	Tomate Provenzal
C	8	Coliflor Rebozada	C	29	Verdura Rehogada Salteada
C	9	Ensalada de Lechuga y Tomate	C	30	Zanahoria Vichy
C	10	Espaguetis Salteados			
C	11	Espárragos a la Plancha			
C	12	Guisantes con Jamón			
C	13	Hojaldre Relleno de Jamón			
C	14	Patatas Asadas			
C	15	Patatas Fritas			
C	16	Patatas Paja			
C	17	Patatas Panaderas			
C	18	Patatas Risoladas			
C	19	Pimiento Morrón Rehogado			
C	20	Pimiento Verde			
C	21	Pudding de Verduras			



Postres

D	1	Albaricoque	D	30	Mazapán Comercial
D	2	Arroz con Leche	D	31	Melocotón
D	3	Batido de Fresa Comercial	D	32	Melocotón en Almíbar
D	4	Batido de Vainilla Comercial	D	33	Melón
D	5	Bizcocho de Limón	D	34	Membrillo al Vino Dulce
D	6	Buñuelo de Manzana	D	35	Milhojas con Nata y Crema
D	7	Cereza	D	36	Mousse de Chocolate
D	8	Ciruela	D	37	Mousse de Chocolate Comercial
D	9	Compota de Manzana	D	38	Mousse de Limón
D	10	Compota de Pera	D	39	Naranja
D	11	Crema Catalana	D	40	Natillas
D	12	Crema Inglesa	D	41	Natillas Comerciales
D	13	Cuajada Comercial	D	42	Pastel de Crema
D	14	Dulce de Membrillo Comercial	D	43	Pera
D	15	Flan	D	44	Pera en Almíbar
D	16	Flan de Huevo Comercial	D	45	Piña en Almíbar
D	17	Fresa	D	46	Piña Natural
D	18	Gelatina con Sabor Comercial	D	47	Plátano
D	19	Gelatina Tropical	D	48	Pudding de Frutas
D	20	Helado Comercial	D	49	Pudding Diplomático
D	21	Helado de Limón	D	50	Queso con Membrillo
D	22	Higo	D	51	Queso de Burgos
D	23	Horchata Comercial	D	52	Sandía
D	24	Kiwi	D	53	Tarta de Frutas
D	25	Leche Frita	D	54	Tarta de Manzana
D	26	Macedonia de Frutas	D	55	Torrijas
D	27	Mandarina	D	56	Turrón Blando Comercial
D	28	Manzana	D	57	Turrón Duro Comercial
D	29	Manzana Asada	D	58	Uvas



Postres

D	59	Yogur con Frutas Comercial	D	65	Zumo de Naranja Comercial
D	60	Yogur con Frutas Desnatado	D	66	Zumo de Piña Comercial
D	61	Yogur Natural Comercial	D	67	Zumo de Tomate Comercial
D	62	Yogur Natural Desnatado	D	68	Zumo de Uva Comercial
D	63	Zumo de Manzana Comercial	D	69	Zumo Multifruta Comercial
D	64	Zumo de Melocotón Comercial			



Desayunos

E	1	Desayuno.01.01 (Café con Leche)	E	22	Desayuno.06.02 (Leche con Cacao)
E	2	Desayuno.01.02 (Leche con Cacao)	E	23	Desayuno.06.03 (Leche)
E	3	Desayuno.01.03 (Leche)	E	24	Desayuno.06.04 (Infusión)
E	4	Desayuno.01.04 (Infusión)	E	25	Desayuno.07.01 (Café con Leche)
E	5	Desayuno.02.01 (Café con Leche)	E	26	Desayuno.07.02 (Leche con Cacao)
E	6	Desayuno.02.02 (Leche con Cacao)	E	27	Desayuno.07.03 (Leche)
E	7	Desayuno.02.03 (Leche)	E	28	Desayuno.07.04 (Infusión)
E	8	Desayuno.02.04 (Infusión)	E	29	Desayuno.08.01 (Café con Leche)
E	9	Desayuno.03.01 (Café con Leche)	E	30	Desayuno.08.02 (Leche con Cacao)
E	10	Desayuno.03.02 (Leche con Cacao)	E	31	Desayuno.08.03 (Leche)
E	11	Desayuno.03.03 (Leche)	E	32	Desayuno.08.04 (Infusión)
E	12	Desayuno.03.04 (Infusión)	E	33	Desayuno.09.01 (Café con Leche)
E	13	Desayuno.04.01 (Café con Leche)	E	34	Desayuno.09.02 (Leche con Cacao)
E	14	Desayuno.04.02 (Leche con Cacao)	E	35	Desayuno.09.03 (Leche)
E	15	Desayuno.04.03 (Leche)	E	36	Desayuno.09.04 (Infusión)
E	16	Desayuno.04.04 (Infusión)	E	37	Desayuno.10.01 (Café con Leche)
E	17	Desayuno.05.01 (Café con Leche)	E	38	Desayuno.10.02 (Leche con Cacao)
E	18	Desayuno.05.02 (Leche con Cacao)	E	39	Desayuno.10.03 (Leche)
E	19	Desayuno.05.03 (Leche)	E	40	Desayuno.10.04 (Infusión)
E	20	Desayuno.05.04 (Infusión)	E	41	Desayuno.11.01 (Café con Leche)
E	21	Desayuno.06.01 (Café con Leche)	E	42	Desayuno.11.02 (Leche con Cacao)



Desayunos

E	43	Desayuno.11.03 (Leche)	E	72	Desayuno.18.04 (Infusión)
E	44	Desayuno.11.04 (Infusión)	E	73	Desayuno.19.01 (Café con Leche)
E	45	Desayuno.12.01 (Café con Leche)	E	74	Desayuno.19.02 (Leche con Cacao)
E	46	Desayuno.12.02 (Leche con Cacao)	E	75	Desayuno.19.03 (Leche)
E	47	Desayuno.12.03 (Leche)	E	76	Desayuno.19.04 (Infusión)
E	48	Desayuno.12.04 (Infusión)	E	77	Desayuno.20.01 (Café con Leche)
E	49	Desayuno.13.01 (Café con Leche)	E	78	Desayuno.20.02 (Leche con Cacao)
E	50	Desayuno.13.02 (Leche con Cacao)	E	79	Desayuno.20.03 (Leche)
E	51	Desayuno.13.03 (Leche)	E	80	Desayuno.20.04 (Infusión)
E	52	Desayuno.13.04 (Infusión)	E	81	Desayuno.21.01 (Café con Leche)
E	53	Desayuno.14.01 (Café con Leche)	E	82	Desayuno.21.02 (Leche con Cacao)
E	54	Desayuno.14.02 (Leche con Cacao)	E	83	Desayuno.21.03 (Leche)
E	55	Desayuno.14.03 (Leche)	E	84	Desayuno.21.04 (Infusión)
E	56	Desayuno.14.04 (Infusión)	E	85	Desayuno.22.01 (Café con Leche)
E	57	Desayuno.15.01 (Café con Leche)	E	86	Desayuno.22.02 (Leche con Cacao)
E	58	Desayuno.15.02 (Leche con Cacao)	E	87	Desayuno.22.03 (Leche)
E	59	Desayuno.15.03 (Leche)	E	88	Desayuno.22.04 (Infusión)
E	60	Desayuno.15.04 (Infusión)	E	89	Desayuno.23.01 (Café con Leche)
E	61	Desayuno.16.01 (Café con Leche)	E	90	Desayuno.23.02 (Leche con Cacao)
E	62	Desayuno.16.02 (Leche con Cacao)	E	91	Desayuno.23.03 (Leche)
E	63	Desayuno.16.03 (Leche)	E	92	Desayuno.23.04 (Infusión)
E	64	Desayuno.16.04 (Infusión)	E	93	Desayuno.24.01 (Café con Leche)
E	65	Desayuno.17.01 (Café con Leche)	E	94	Desayuno.24.02 (Leche con Cacao)
E	66	Desayuno.17.02 (Leche con Cacao)	E	95	Desayuno.24.03 (Leche)
E	67	Desayuno.17.03 (Leche)	E	96	Desayuno.24.04 (Infusión)
E	68	Desayuno.17.04 (Infusión)	E	97	Desayuno.25.01 (Café con Leche)
E	69	Desayuno.18.01 (Café con Leche)	E	98	Desayuno.25.02 (Leche con Cacao)
E	70	Desayuno.18.02 (Leche con Cacao)	E	99	Desayuno.25.03 (Leche)
E	71	Desayuno.18.03 (Leche)	E	100	Desayuno.25.04 (Infusión)



Complementos

F	1	Albaricoque	F	18	Naranja
F	2	Batido de Fresa Comercial	F	19	Natillas Comerciales
F	3	Batido de Vainilla Comercial	F	20	Pera
F	4	Ciruela	F	21	Plátano
F	5	Cuajada Comercial	F	22	Pudding de Frutas
F	6	Dulce de Membrillo Comercial	F	23	Queso de Burgos
F	7	Flan de Huevo Comercial	F	24	Yogur con Frutas Comercial
F	8	Galletas María	F	25	Yogur con Frutas Desnatado
F	9	Gelatinas con Sabores	F	26	Yogur Natural Comercial
F	10	Horchata Comercial	F	27	Yogur Natural Desnatado
F	11	Kiwi	F	28	Zumo de Manzana Comercial
F	12	Leche	F	29	Zumo de Melocotón Comercial
F	13	Leche + Cacao	F	30	Zumo de Naranja Comercial
F	14	Macedonia de Frutas	F	31	Zumo de Piña Comercial
F	15	Mandarina	F	32	Zumo de Tomate Comercial
F	16	Manzana	F	33	Zumo de Uva Comercial
F	17	Melocotón	F	34	Zumo Multifruta Comercial



Meriendas

G	1	Merienda.01.01 (Café con Leche)	G	11	Merienda.03.03 (Leche)
G	2	Merienda.01.02 (Leche con Cacao)	G	12	Merienda.03.04 (Infusión)
G	3	Merienda.01.03 (Leche)	G	13	Merienda.04.01 (Café con Leche)
G	4	Merienda.01.04 (Infusión)	G	14	Merienda.04.02 (Leche con Cacao)
G	5	Merienda.02.01 (Café con Leche)	G	15	Merienda.04.03 (Leche)
G	6	Merienda.02.02 (Leche con Cacao)	G	16	Merienda.04.04 (Infusión)
G	7	Merienda.02.03 (Leche)	G	17	Merienda.05.01 (Café con Leche)
G	8	Merienda.02.04 (Infusión)	G	18	Merienda.05.02 (Leche con Cacao)
G	9	Merienda.03.01 (Café con Leche)	G	19	Merienda.05.03 (Leche)
G	10	Merienda.03.02 (Leche con Cacao)	G	20	Merienda.05.04 (Infusión)



Meriendas

G	21	Merienda.06.01 (Café con Leche)	G	50	Merienda.13.02 (Leche con Cacao)
G	22	Merienda.06.02 (Leche con Cacao)	G	51	Merienda.13.03 (Leche)
G	23	Merienda.06.03 (Leche)	G	52	Merienda.13.04 (Infusión)
G	24	Merienda.06.04 (Infusión)	G	53	Merienda.14.01 (Café con Leche)
G	25	Merienda.07.01 (Café con Leche)	G	54	Merienda.14.02 (Leche con Cacao)
G	26	Merienda.07.02 (Leche con Cacao)	G	55	Merienda.14.03 (Leche)
G	27	Merienda.07.03 (Leche)	G	56	Merienda.14.04 (Infusión)
G	28	Merienda.07.04 (Infusión)	G	57	Merienda.15.01 (Café con Leche)
G	29	Merienda.08.01 (Café con Leche)	G	58	Merienda.15.02 (Leche con Cacao)
G	30	Merienda.08.02 (Leche con Cacao)	G	59	Merienda.15.03 (Leche)
G	31	Merienda.08.03 (Leche)	G	60	Merienda.15.04 (Infusión)
G	32	Merienda.08.04 (Infusión)	G	61	Merienda.16
G	33	Merienda.09.01 (Café con Leche)	G	62	Merienda.17
G	34	Merienda.09.02 (Leche con Cacao)	G	63	Merienda.18
G	35	Merienda.09.03 (Leche)	G	64	Merienda.19
G	36	Merienda.09.04 (Infusión)	G	65	Merienda.20
G	37	Merienda.10.01 (Café con Leche)	G	66	Merienda.21
G	38	Merienda.10.02 (Leche con Cacao)	G	67	Merienda.22
G	39	Merienda.10.03 (Leche)	G	68	Merienda.23
G	40	Merienda.10.04 (Infusión)	G	69	Merienda.24
G	41	Merienda.11.01 (Café con Leche)	G	70	Merienda.25
G	42	Merienda.11.02 (Leche con Cacao)	G	71	Merienda.26
G	43	Merienda.11.03 (Leche)	G	72	Merienda.27
G	44	Merienda.11.04 (Infusión)	G	73	Merienda.28
G	45	Merienda.12.01 (Café con Leche)	G	74	Merienda.29
G	46	Merienda.12.02 (Leche con Cacao)	G	75	Merienda.30
G	47	Merienda.12.03 (Leche)	G	76	Merienda.31
G	48	Merienda.12.04 (Infusión)	G	77	Merienda.32
G	49	Merienda.13.01 (Café con Leche)	G	78	Merienda.33



Meriendas

G 79 Merienda.34

G 80 Merienda.35



Pan

H 1 Pan Blanco Comercial

H 3 Pan Integral Comercial

H 2 Pan de Molde Comercial

Una vez finalizada la Fase 2 (Listado de Platos) vamos a proceder a incluir en el Tomo I, la Fase 5 (Informatización), por cuestiones meramente operativas; es decir, por aglutinar en el Tomo II todas aquellas

fases que son comunes para determinadas categorías profesionales encargadas de la conformación y programación de los menús (Jefes de Cocina, etc.).

Fase 5. Informatización

La Aplicación HIRE, Historia Integral del Residente, tiene como objetivo aglutinar toda la información que se obtiene desde el momento que una persona ingresa en las Residencias de Personas Mayores, dependientes del Servicio Regional de Bienestar Social (SRBS), de la Consejería de Asuntos Sociales.

Fisioterapia, H. de Terapia Ocupacional, H. Médica, H. de Enfermería, Escalas de Valoración, Protocolos, Plan de Cuidados y el Módulo de Dietas.

Esta aplicación ha sido desarrollada por la Agencia de Informática y Comunicaciones de la Comunidad de Madrid (ICM).

La historia del residente está compuesta por: **Historia de Trabajo Social, H. de**

Cómo se accede a la aplicación HIRE

Botón Inicio/Internet Explorer: Accederemos a la página de Infomadrid y en el campo dirección escribiremos:

<http://infomadrid/hire>, y a continuación pulsando 'Intro', nos aparecerá la ventana siguiente:



☒ A continuación pulsaremos 'Entrar', nos aparecerá la ventana de Identificación, en la cual tendremos que indicar nuestro

usuario y contraseña, para poder empezar a trabajar con la Aplicación.



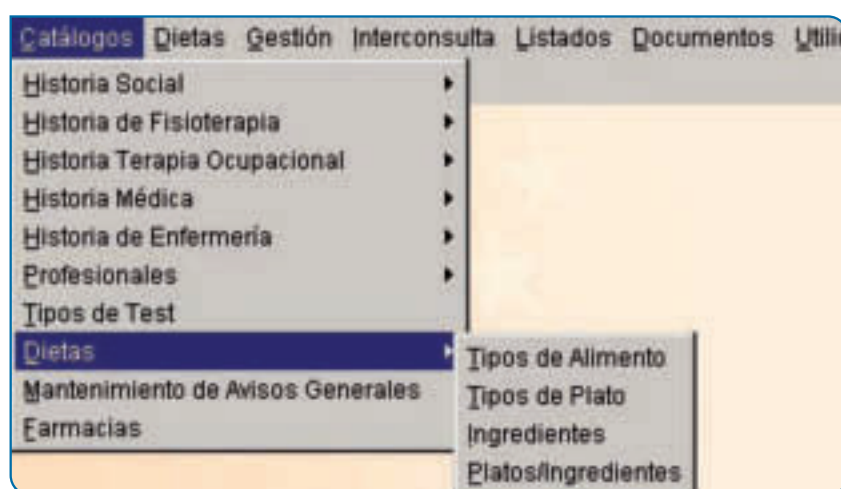
Módulo de Dietas

Este módulo permite la elaboración de los menús semanales de todo el año para los centros a partir de un menú base establecido desde Servicios Centrales. De esta manera, cuando se empiece a utilizar este módulo, habrá una serie de menús base, cargados

para cada centro para cada semana y los usuarios de cada centro que tengan acceso a este módulo únicamente tendrán que entrar al menú a cambiar algún plato por otro de una lista previamente cargada.

Catálogos del Módulo de Dietas

A partir de la siguiente pantalla se obtienen una serie de catálogos, entre los que figuran:



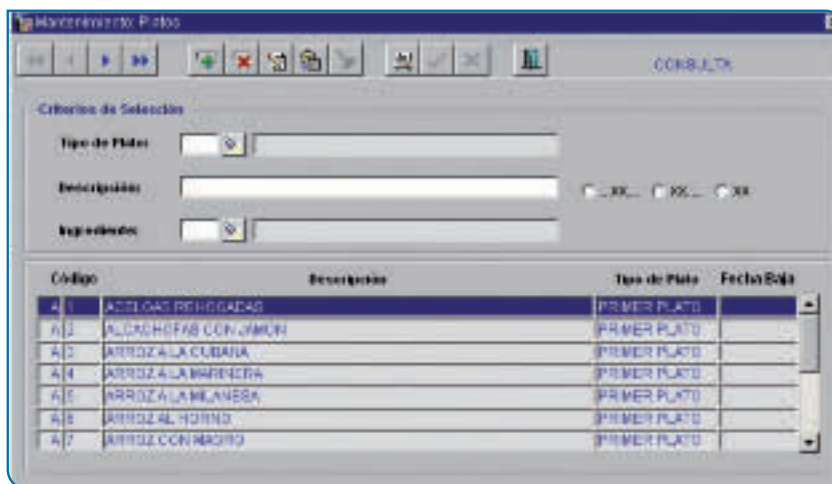
Catálogo de tipos de alimento. Desde este catálogo se mantendrán los distintos tipos de alimento de los que puede constar un plato. Estará accesible en modo de consulta sólo y vendrá cargado con todos los valores.

Catálogo de tipos de plato. Desde este catálogo se mantendrán los distintos tipos de plato. Estará accesible en modo de consulta sólo y vendrá cargado con todos los valores.

Catálogo de ingredientes. Desde este catálogo se mantendrán los ingredientes de los platos. Estará accesible en modo de

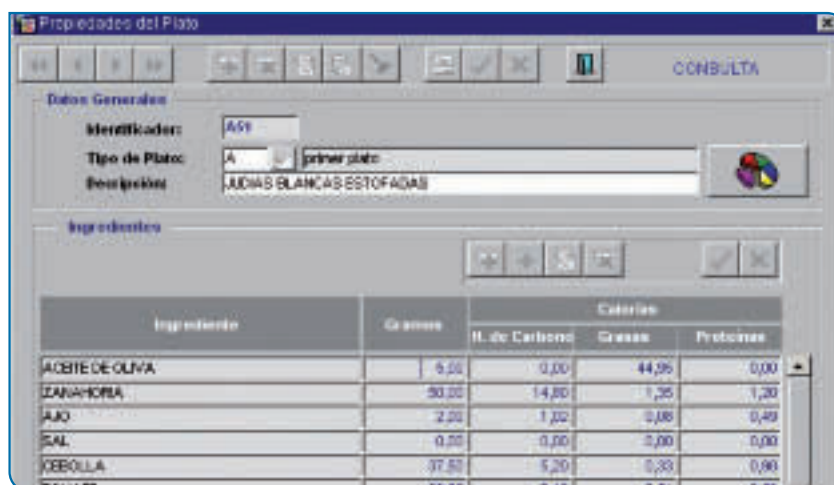
consulta sólo y vendrá cargado con todos los valores.

Mantenimiento de platos/ingredientes. Desde esta pantalla se mantendrán los diferentes platos a los que va a tener acceso el usuario a la hora de confeccionar los menús semanales. Este catálogo viene cargado con una serie de platos preestablecidos que han sido balanceados y que tienen ya los datos calóricos asignados. Si un usuario necesita introducir un nuevo plato para poder utilizarlo en los menús semanales de su centro, tendrá que realizar una petición a Servicios Centrales para que se incluya.



Desde esta pantalla, además, se podrá acceder a los tipos de alimento

predominantes con sus correspondientes raciones, desde el botón:



En el ejemplo de la imagen se ha considerado que, en el plato: Judías blancas con chorizo, bacón y zanahorias, el 50% de cada ración corresponde a Legumbres, el 35% a carne y el 15% a verduras.

Estos datos se utilizarán en la elaboración de menús semanales, para asegurar la

variedad de tipos de alimento en el menú. Con respecto a los datos cargados en este mantenimiento, se ha estimado oportuno hacer las siguientes aclaraciones:

- ❏ Cada plato presenta una ficha técnica con todos los ingredientes que lo componen expresados en gramos.

- 📖 En cada plato se detallan las Kilocalorías que aporta cada ingrediente a expensas de cada uno de los Principios Inmediatos o Macronutrientes (Hidratos de Carbono, Grasas y Proteínas).
- 📖 En cada plato se detallan las Kilocalorías totales, así como las Kilocalorías Subtotales que se aportan a expensas de cada uno de los Macronutrientes

En cada plato se refleja el % del aporte energético (calórico) que se efectúa a expensas de los macronutrientes.
- 📖 Los nombres de los ingredientes han debido simplificarse u homogeneizarse, a efectos informáticos, para evitar que fuesen identificados como diferentes (Ej.: Patatas, en lugar de patatas panaderas o patatas a gallo o patatas fritas, etc.).
- 📖 Algunos ingredientes en su composición presentan "trazas" de algunos de los macronutrientes, en estos casos se asimila a cero por ser prácticamente imperceptibles.
- 📖 Los licores y bebidas fermentadas, efectúan el aporte calórico a expensas del Alcohol y no a expensas de ningún Macronutriente. Para recoger el aporte calórico hemos convenido efectuarlo en los Hidratos de Carbono.
- 📖 Algunos ingredientes como el Agua, Perejil, Sal, Laurel, etc., hemos convenido poner cero gramos, para evitar tener que rellenar todas las casillas de las Kilocalorías con cero. En otros platos no figuran pese a que se utilicen en su elaboración.
- 📖 A las comidas y cenas ha de añadirse una Barra de Pan. Se toma como referencia el Pan Blanco con una ración estándar de 40-60 gramos. No diferenciamos entre Bollo, Baguette o Barra pues la composición por macronutrientes y el valor calórico es similar.
- 📖 Los Postres y Frutas, vienen expresados en gramos por ración, ya que el concepto de Unidad resulta muy dispar y poco homogéneo, encontrando frutas como el Plátano que pesa en torno a 100 gr. frente a otras como las cerezas o uvas que tan sólo pesan 10 gr.
- 📖 Existen platos entre cuyos ingredientes figura otro plato (Ej.: Entremeses variados, en cuya composición figura Ensaladilla Rusa), en estos casos se trasladan sus propiedades nutricionales ya calculadas.
- 📖 La porción de aceite que ingiere una persona se estima en torno a los 5-10 cc. Independientemente que para la elaboración del plato se haya utilizado mayor cantidad

- Se ha suprimido el Zumo de Pomelo en función de su alto poder oxidante así como por su interferencia con fármacos muy utilizados en los mayores, que podrían incidir sobre el Citocromo P-450 Hepático.
- En el caso de DESAYUNOS y MERIENDAS, de la mayoría de ellos existen cuatro variantes en función de si lleva café, cacao, infusión o ninguna de las tres. En

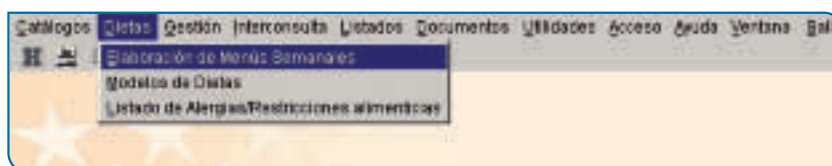
esos casos se contabilizará siempre en función del que lleva café por considerar que las diferencias no son significativas.

- Aquellos centros con Cocinas Concertadas o Externalizadas, seguirán las directrices del programa. En estos casos el personal del Centro (Médico ó Director) accederán a la aplicación informática facilitando al Jefe de Cocina esta labor.

Elaboración de Menús Semanales

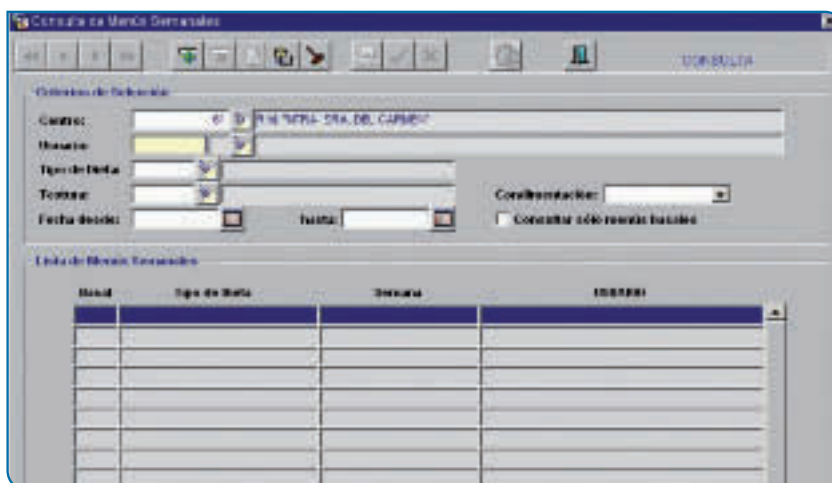
Desde esta pantalla se consultarán, imprimirán, modificarán y generarán los

menús semanales de cada centro.



Al entrar en esta opción de menú aparecerá

la siguiente pantalla:



Cada usuario únicamente podrá gestionar los menús del Centro al que esté asociado.

Consulta de Menús:

Esta pantalla permite una búsqueda de los menús semanales por diferentes criterios:

🗑 Usuario.

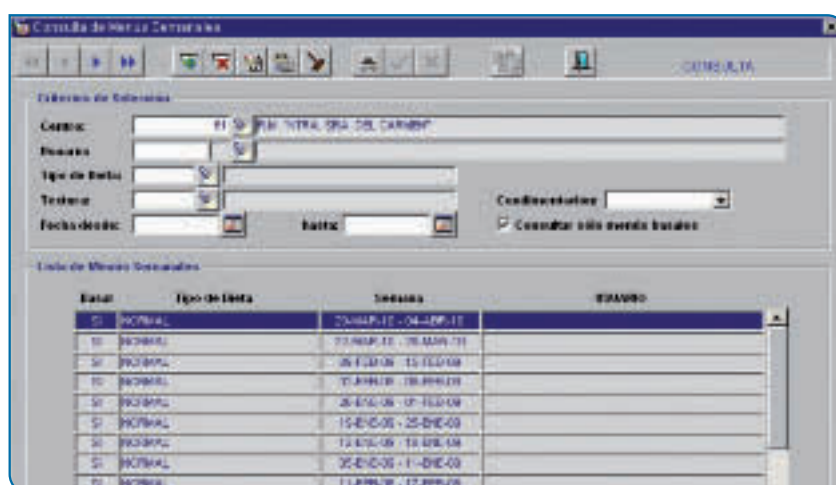
🗑 Tipo de dieta.

🗑 Textura y Condimentación.

🗑 Fecha desde... hasta.

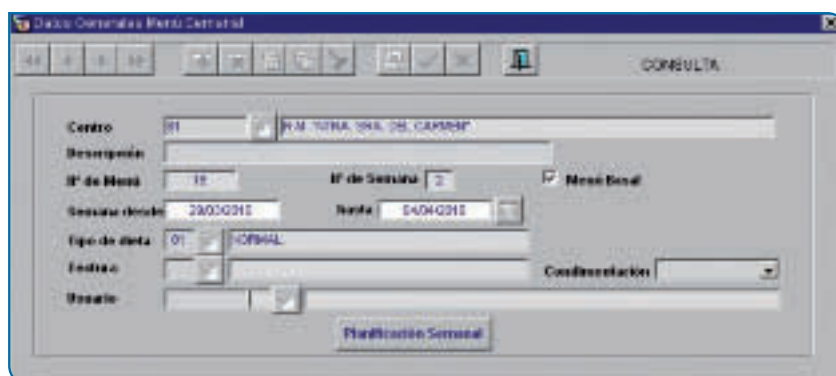
🗑 Consultar sólo menús basales.

Una vez lanzada la consulta deseada, aparecerá la pantalla siguiente:



Para poder consultar en detalle un menú en concreto, bastará con hacer doble-click sobre el menú que se quiera consultar. Se

abrirá una ventana con los datos generales del menú:



Finalmente, para visualizar el menú completo con todos sus platos, habrá que pulsar el

botón con la leyenda: "Planificación Semanal", abriéndose la siguiente ventana:

	L	M	X	J	V	S	D
DESAYUNO	HOJALDAS CON MANTAROLA Y MANTAROLA	HOJALDAS CON MANTAROLA	HOJALDAS CON MANTAROLA	HOJALDAS CON MANTAROLA	HOJALDAS CON MANTAROLA	HOJALDAS CON MANTAROLA	HOJALDAS CON MANTAROLA
COMIDA	SOLOMILLO CON PATATE PASADA Y PATATE PASADA	SOLOMILLO CON PATATE PASADA Y PATATE PASADA	SOLOMILLO CON PATATE PASADA Y PATATE PASADA	SOLOMILLO CON PATATE PASADA Y PATATE PASADA	SOLOMILLO CON PATATE PASADA Y PATATE PASADA	SOLOMILLO CON PATATE PASADA Y PATATE PASADA	SOLOMILLO CON PATATE PASADA Y PATATE PASADA
MERIENDA	SOLOMILLO CON PATATE PASADA Y PATATE PASADA	SOLOMILLO CON PATATE PASADA Y PATATE PASADA	SOLOMILLO CON PATATE PASADA Y PATATE PASADA	SOLOMILLO CON PATATE PASADA Y PATATE PASADA	SOLOMILLO CON PATATE PASADA Y PATATE PASADA	SOLOMILLO CON PATATE PASADA Y PATATE PASADA	SOLOMILLO CON PATATE PASADA Y PATATE PASADA
CENA	SOLOMILLO CON PATATE PASADA Y PATATE PASADA	SOLOMILLO CON PATATE PASADA Y PATATE PASADA	SOLOMILLO CON PATATE PASADA Y PATATE PASADA	SOLOMILLO CON PATATE PASADA Y PATATE PASADA	SOLOMILLO CON PATATE PASADA Y PATATE PASADA	SOLOMILLO CON PATATE PASADA Y PATATE PASADA	SOLOMILLO CON PATATE PASADA Y PATATE PASADA

Esta ventana consta de varias partes. **Planning Semanal:** Consiste en una primera

imagen de la composición del menú:

	L	M	X	J	V	S	D
DESAYUNO	HOJALDAS CON MANTAROLA Y MANTAROLA	HOJALDAS CON MANTAROLA	HOJALDAS CON MANTAROLA	HOJALDAS CON MANTAROLA	HOJALDAS CON MANTAROLA	HOJALDAS CON MANTAROLA	HOJALDAS CON MANTAROLA
COMIDA	SOLOMILLO CON PATATE PASADA Y PATATE PASADA	SOLOMILLO CON PATATE PASADA Y PATATE PASADA	SOLOMILLO CON PATATE PASADA Y PATATE PASADA	SOLOMILLO CON PATATE PASADA Y PATATE PASADA	SOLOMILLO CON PATATE PASADA Y PATATE PASADA	SOLOMILLO CON PATATE PASADA Y PATATE PASADA	SOLOMILLO CON PATATE PASADA Y PATATE PASADA
MERIENDA	SOLOMILLO CON PATATE PASADA Y PATATE PASADA	SOLOMILLO CON PATATE PASADA Y PATATE PASADA	SOLOMILLO CON PATATE PASADA Y PATATE PASADA	SOLOMILLO CON PATATE PASADA Y PATATE PASADA	SOLOMILLO CON PATATE PASADA Y PATATE PASADA	SOLOMILLO CON PATATE PASADA Y PATATE PASADA	SOLOMILLO CON PATATE PASADA Y PATATE PASADA
CENA	SOLOMILLO CON PATATE PASADA Y PATATE PASADA	SOLOMILLO CON PATATE PASADA Y PATATE PASADA	SOLOMILLO CON PATATE PASADA Y PATATE PASADA	SOLOMILLO CON PATATE PASADA Y PATATE PASADA	SOLOMILLO CON PATATE PASADA Y PATATE PASADA	SOLOMILLO CON PATATE PASADA Y PATATE PASADA	SOLOMILLO CON PATATE PASADA Y PATATE PASADA

Para poder ver en detalle cada comida, bastará con situarse en la casilla correspondiente y hacer doble-clic sobre

ella. Se abrirá un detalle de los platos que componen la comida en cuestión:

Código	Tipo de Plato	Descripción
001	carne vaca	carne de vaca
070	segundo	carne al vapor con verduras saltadas
004	postre	patate
01	platación de patate	patate blanca comercial

De la misma manera, haciendo doble clic sobre cada uno de ellos se abrirá su ficha técnica:

Ingredientes	Cantidad	Calorías		
		Kcal Carbono	Grasa	Proteína
HUEVO	2000	200	600	300
PASTA	4500	3750	750	150
ACEITE DE OLIVA	700	630	5200	300
ZANAHORIA	3000	750	600	300
CEBOLLA	2500	400	800	340
TOMATE	2500	500	800	300
COMBUST	2000	600	300	180
FINCHU	2500	300	670	300
Total	20000	18000	9800	3500
Porcentaje (DE DECIMALES)		45.00	24.50	17.50
Total (DE DECIMALES)				347.50

Los botones de flecha permiten moverse por todo el planning y el mapa de la esquina superior derecha nos sitúa visualmente sobre éste. Cada vez que se avance o retroceda una posición tanto vertical como

horizontalmente, el título de la ventana mostrará la localización exacta:

Panel de avisos: En este panel aparecerán diferentes avisos de control de kcalorías:

Esta dieta está por debajo del mínimo de raciones de CAR.
 Esta dieta está por debajo del mínimo de raciones de LACTEOS.
 Esta dieta está por debajo del mínimo de raciones de PAN-CER-LEG.
 Esta dieta está por debajo del mínimo de raciones de PES.
 Esta dieta está por debajo del mínimo de raciones de HUE.
 Esta dieta está por debajo del mínimo de raciones de VER-HOR.
 Esta dieta está por debajo del mínimo de raciones de FRUTAS.
 Esta dieta está por debajo del mínimo de raciones de DOLCES.

Se controla que el promedio de kilocalorías diarias y el porcentaje de principios

inmediatos cumplan los siguientes rangos:

KILOCALORIAS			
	OPTIMO	PERMITIDO	FORMULA
KILOCALORIAS	1750-2500	1650-2750	
HIDRATOS DE CARBONO %	50-60 %	45-65 %	
GRASAS (LIPIDOS) %	30 %	25-35 %	
PROTEINAS %	15 %	12-20 %	

Panel de Totales: Diferentes totales de interés:

Promedio diario Kcal.	2.424,87
T. Kcal. HC (quincena)	51,77 %
T. Kcal. GRA (quincena)	29,15 %
T. Kcal. PRO (quincena)	19,08 %
Total Kcal. Semana	16.974,11
Total Kcal. Quincena	16.974,11


En el caso de menús basales aparecen dos totales de kilocalorías: el total por semana y el total por quincena. Esto es porque en el caso de los menús basales, se agrupan de dos en dos semanas, haciéndose todos los promedios y cálculos con respecto a quince días. En el caso en concreto del


ejemplo coinciden porque todavía no se ha introducido el menú de la segunda semana que compone la quincena.


El resto de menús que no son basales, los cálculos se realizarán con respecto a una única semana.

Modificación de un Menú

De cada menú basal cargado por defecto, se permitirá cambiar unos platos por otros. Para hacer esto simplemente habrá que buscar el menú que se quiere modificar en la pantalla inicial mediante en el proceso descrito en el punto anterior:

Una vez recuperado en la consulta el menú que se quiere modificar y situado sobre éste, pulsando el botón  se accederá a la pantalla de datos generales del menú. En esta pantalla no hay ningún dato modificable, pero accediendo desde el botón de Planificación Semanal, se permitirá quitar o poner platos de la siguiente manera:

Situados sobre la celda correspondiente a la comida en la que se quiere añadir o quitar platos se presiona el botón , accediendo así al detalle de platos con los botones de dar de alta y borrar activados:

Para eliminar un plato de la lista, habrá que situarse encima del plato que se quiere eliminar y a continuación pulsar el botón .

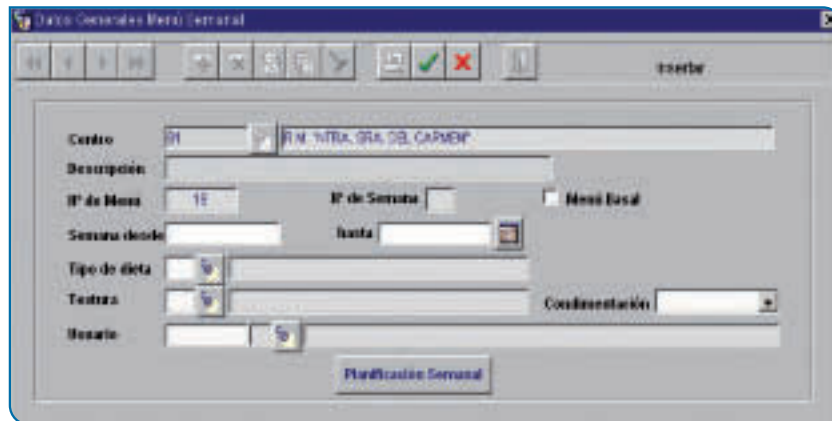
Para introducir un nuevo plato: bastará con seleccionar (doble-click), el tipo de plato que se desee introducir en la lista que aparece en la parte superior derecha de la ventana.

Dar de alta un nuevo menú

El programa permite también la creación de un nuevo menú (siempre no basal) a partir del menú basal cargado para una semana determinada.

Pulsando el botón  desde la pantalla de consulta de menús.

Aparecerá la pantalla de datos generales del menú para rellenar.



Rellenaremos la semana (a través del botón del calendario, seleccionando cualquier día de la semana) y el resto de datos a elección del usuario y, al entrar en la Planificación

Semanal, los datos del menú basal correspondiente a la semana que se ha seleccionado se arrastrarán automáticamente al nuevo menú que estemos creando:




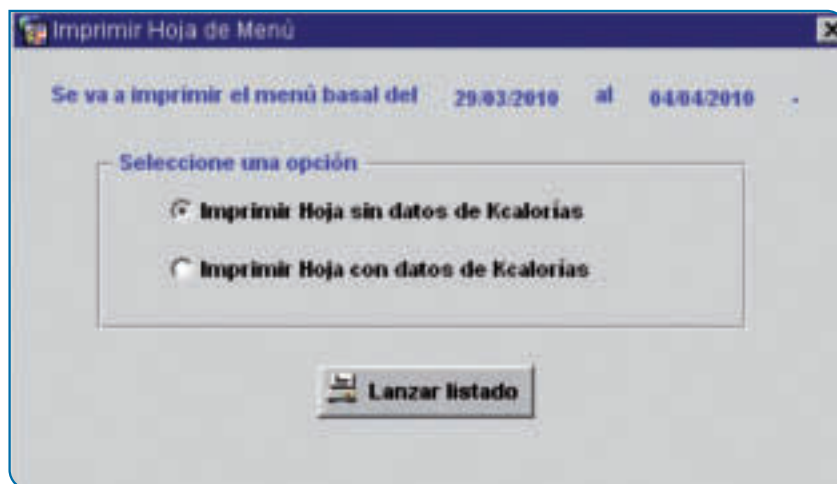
Sobre estos datos arrastrados del menú basal, se podrán eliminar o añadir platos mediante el proceso descrito en el punto anterior.

Una vez confeccionado el nuevo menú, se regresará a la pantalla de Datos generales cerrando el menú desde el aspa de la parte superior derecha de la pantalla y será desde

esta pantalla de Datos generales desde donde se aceptará o cancelará el nuevo menú creado definitivamente.

Impresión de una Hoja de Menú: Desde la pantalla de consulta de menús.

Pulsando el botón  , se accederá a la siguiente pantalla:



Esta ventana permite seleccionar dos tipos de hoja de menús: con o sin calorías. Una vez seleccionada la opción deseada, el

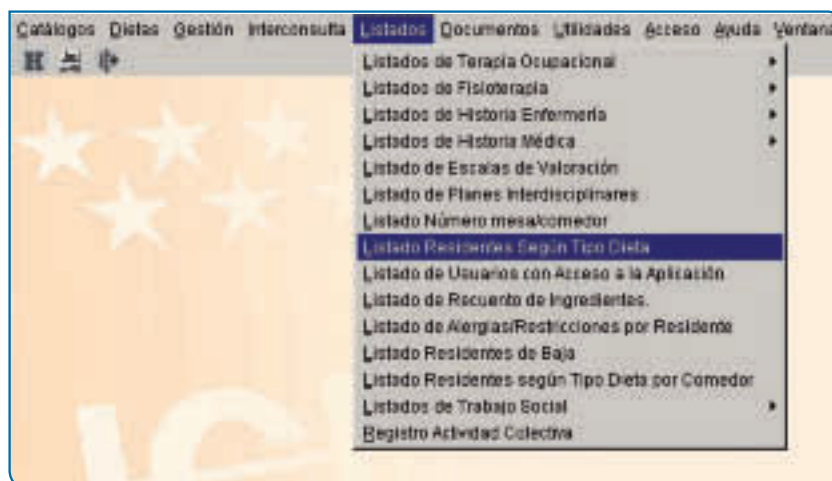
botón de Lanzar listado, mandará la Hoja a la Cola de Impresión, desde donde se podrá visualizar o imprimir.

Listado de Alergias. Restricciones alimentarias

Este listado proporciona los nombres de todos aquellos residentes del centro que tengan informada en su H. Clínica algún tipo de restricción o alergia de tipo alimentario.

Al entrar a esta opción de menú aparecerá una pantalla con el centro asociado al usuario de conexión a la base de datos y al pulsar el botón de Lanzar listado, se mandará éste a la cola de impresión.

Listado de Residentes según tipo de dieta



Desde donde se lanzará un listado con los usuarios del centro agrupados por tipo de dieta.

srbos

Bases Dietéticas para la
Alimentación y Nutrición
Residencias de Mayores y
Centros de Atención a Personas
con Discapacidad Intelectual



srbs

Bibliografía

srbos

Bases Dietéticas para la
Alimentación y Nutrición
Residencias de Mayores y
Centros de Atención a Personas
con Discapacidad Intelectual

Bibliografía

Agencia Española de Seguridad Alimentaria. Guía para la aplicación del sistema de trazabilidad en la empresa agroalimentaria. Ministerio de Sanidad y Consumo. Madrid, 2004.

Alimentación y nutrición en el anciano. Clínicas Geriátricas Vol. XV.: Editores Médicos S.A. Madrid 1999: 61-75.

Aranceta Bartrina, J. Alimentación normal. En: Rubio MA editor. Manual de alimentación y nutrición en el anciano. Madrid: SCM, 2002; 65-74

Aranceta Bartrina, J. Nutrición Comunitaria. Barcelona, Masson, 2001.

Bello J, García-Jalón I, Candela M, Astiasarán I. Restauración colectiva. En: Alimentación y Salud Pública. Martínez J, Astiasarán I, Madrighal H (editores). McGraw-Hill. Madrid, 2001.

Beltrán B, Carbajal A y Moreiras O. Factores nutricionales y estilo de vida asociados a la supervivencia de personas de edad avanzada. Estudio SÉNECA en España. Rev. Esp. Geriatr. Gerontol 1999, 34(1): 5-11.

Cervera P., Clapes J., Rigolfas R. Alimentación y Dietoterapia: Nutrición aplicada en la salud y la enfermedad (3ª edición). Madrid. McGraw-Hill interamericana; 1998.

Comisión Codex Alimentarius. Requisitos Generales (Higiene de los alimentos). Roma: Programa conjunto FAO- OMS sobre normas

alimentarias, FAO CAC/RCP - 1(1969), Rev. 3 (1997) enmendado en 1999.

Comisión de las Comunidades Europeas. Libro blanco sobre la seguridad alimentaria. Documento COM. 1999. 719 final. Bruselas 12/01/2000.

Consejería de Sanidad y Servicios Sociales. Manual de buenas prácticas higiénico-sanitarias en comedores colectivos. Consejería de Sanidad y servicios sociales. Comunidad de Madrid. Madrid 1996.

Cuesta Triana, FM y Matía Martín, P. Requerimientos energéticos y de macronutrientes en el anciano. En: Ribera Casado JM y Gil Gregorio P.

Dapcihc V. y cols. Guía de la Alimentación Saludable. Editado por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. Madrid. 2004.

Documento Técnico de Salud Pública nº 101. Orientaciones para elaborar una guía de prácticas correctora de higiene y un sistema de APPCC. DG de Salud Pública y Alimentación. 2ª edición 2006.

Guía para el diseño, implantación y mantenimiento de un sistema APPCC y Prácticas Correctas de Higiene en las empresas alimentarias. 1º edición, mayo 2007.

Drewnowski A (alt). Impact of aging on eating behaviours, food choices, nutrition, and health status. J Nutr. Health Aging 2001: 5.

El perfil alimentario de las personas mayores. Documentos Técnicos de Salud Pública. Madrid 2002.

Encuesta Continua de Presupuestos Familiares (ECPF). 2005.

Encuesta Nacional de Salud de España 2006.

Escudero E., González P. La fibra dietética. Nutr. Hosp. 2006. 21: 61-72.

Escuela Nacional de Sanidad. Estudio epidemiológico de la situación sociosanitaria de los ancianos de la ciudad de Madrid y su área metropolitana. FIS 93/0159.

Factores determinantes de los hábitos y preferencias alimentarias de la población adulta. Comunidad de Madrid. Documentos de Salud Pública. Madrid, 1995.

FAO. Sistemas de calidad e inocuidad de los alimentos. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación-Ministerio de Sanidad y Consumo de España. Madrid, 2002.

Fernández Ballart J., Arijal Val V. La Dieta en la prevención de la enfermedad. Nutrición y Dietética clínica. Barcelona: Ed. Doyma; 2000.

G. Arbones, A. Carvajal, B. Gonzalvo, M. González-Gross, M. Joyanes, I. Marqués-Lopes, M.L. Martín, A. Martínez, P. Montero, C. Núñez, I. Puigdueta, J. Quer, M. Rivero, M.A. Roset, F.J. Sánchez Muniz y M. P. Vaquero. Nutrición y recomendaciones dietéticas para personas mayores. Grupo de trabajo "Salud Pública" de la Sociedad Española de Nutrición (SEN). Nutr. Hosp. (2003). XVIII (3) 109-137.

Gabriel Sánchez, R. y García Benavent, E. Estado nutricional de los ancianos españoles. Estudios epidemiológicos. En Ribera Casado JM y Gil Gregorio: Alimentación y nutrición en el anciano. Clínicas Geriátricas Vol. XV. Editores Médicos S.A. Madrid. 1999: 25-33.

Galera Pardo, IM. Nutrición y dieta en personas mayores. Rev. Esp. Geriatria y Gerontología 2002; 37 s3. Pág. 1-58.

García Navarro, JA y Martínez Almazán, E. Envejecimiento saludable: Alimentación equilibrada y ejercicio físico. En Manual de práctica Clínica de Nutrición en Geriatria. Gil Gregorio, P. y Gómez Candela, C. Yus&Us S.A. Madrid. 2003. 27-35.

Gómez Candela C. y Cos Blanco de Ana I. Nutrición en Atención Primaria. Jarpyo Editores. Madrid. 2001.

Gómez Candela, C. Manual de recomendaciones nutricionales en el paciente geriátrico. Editores médicos- 2004.2.

Gómez Espinosa, M A.; González Álvaro, G.; Vázquez Martínez, C. y Fernández García, F. Modelos de menús para colectividades. Alimentación y Nutrición. Manual teórico-práctico. (2 edición). Madrid: Ed. Díaz de Santos; 2005.

Grande Covián, F. Necesidades de agua y nutrición. Fundación española de nutrición. Serie de Informes. 1993.

Guías Alimentarias para la Población Española. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. IM&C S.A. Madrid. 2001. 19-133.

Gujarro García, JL y cols. Hábitos alimentarios de la población anciana institucionalizada en España. En Aranceta Bartrina J., Pérez Rodrigo C., Muñoz. El Libro Blanco de la alimentación de los mayores. Editorial Médica Panamericana. Madrid. 2004.

Gujarro García, JL. y cols. Simbolismo y preferencias alimentarias en los ancianos. El comedor institucional. En Aranceta Bartrina J., Pérez Rodrigo C., Muñoz Hornillos M. El Libro Blanco de la alimentación de los mayores. Editorial Médica Panamericana. Madrid. 2004.

Guillén Sans, R. Agua y bebidas no alcohólicas. En Guías Alimentarias para la Población Española. IM&C S.A. Madrid. 2001. 147-158.

Hercberg, S. et al. Nutrición y Salud Pública. Ed. CEA. Madrid, 1988.

Hornillos M. El Libro Blanco de la alimentación de los mayores. Editorial Médica Panamericana: Madrid. 2004.

INSALUD Organización de Cocina y Alimentación en Centros Sanitarios. Manual de planificación técnica y funcional. Madrid, 1990.

Johnston Hacket S. Alimentación y soporte nutricional en los principales síndromes geriátricos en Actualización en Nutrición. Iglesias Rosado C. y Gómez Candela C. Edita Sanitaria 2000. Madrid. 2004.

Koepnik D. The effect of Age on Taste. Service Learning Project, 1999.

Kondrup J, Allison SP, Elia M, Vellas B, Plauth M. ESPEN Guidelines for nutrition screening 2002.

Clin. Nutr. 2003; 22(4): 415-421.

Larrañaga Coll, I.J. y cols. Control e higiene de los alimentos. Ed. McGraw-Hill. Madrid.1998.

Larry Kenne, W. Ph.D., FACSM. Agua de la dieta y requerimientos de sodio para adultos activos. Sports Science Exchange 92. Vol. 17 (2004) Nº 1.

Lázaro del Nogal, M y Navarro Ceballos, C. Alimentación en Residencias. Problemas específicos. En Ribera Casado y Gil Gregorio: Alimentación, nutrición y salud en el anciano. Clínicas Geriátricas Vol. XV. Editores Médicos SA. Madrid. 1999: 85- 97.

Lecuona Anzizar, Pilar y Calvo Aguirre, Juan José. Alimentación del anciano. En: Reuss Fernández, José Manuel. Manual de Medicina Geriátrica en Residencias. Madrid: Edimsa 2000. 769-780.

Linder, M. Nutrición. Aspectos bioquímicos, metabólicos y clínicos. 1988. Universidad de Navarra. Pamplona.

López Nomdedeu, C. Alimentación práctica para el hogar. Dirección General de Salud Pública. Ministerio de Sanidad y Consumo. Artes Gráficas Gala, S.L. 6 Edición. Madrid. 1984.

López Nomdedeu, C. Manual de Alimentación y Nutrición para Educadores. Notigraf, S.A. Madrid. 1992.

Manual de geriatría: Salgado Alba, A.; Guillen Llera, F.; Díaz de la Peña, J. Editorial Masson S.A. 1994.

Martínez Álvarez, J.R. y cols. El pescado en la dieta. Servicio de Promoción de la Salud. Instituto de Salud Pública. Dirección General de Salud pública. Consejería de Sanidad y Consumo. Nueva Imprenta, S.A. Alcobendas-Madrid. 2005.

Martínez J, Astiasarán I, Muñoz M, Cuervo M. (editores) Alimentación Hospitalaria. Díaz de Santos. Madrid, 2004.

Martínez MA., Pena E., Arboms MJ., Bellido D. Planificación de la dieta hospitalaria. Manual de Nutrición y Metabolismo. Madrid: Ed. Díaz de Santos, 2006.

Mataix Verdú, José. Nutrición para Educadores. Ediciones Díaz de Santos. Segunda Edición. Madrid. 2005. Pág.: 183-323.

McWhirter JP, Pennington CR. Incident and recognitions of malnutrition in hospital. BMJ 1994:945-948.

Medicina geriátrica en residencias. Reuss Fernández JM. Editorial SB 2000.

Mercè Capo Pallàs. Importancia de la nutrición en la persona de edad avanzada. Novartis Consumer Health S.A. 2002.

Miján de la Torre, A.; Pérez García, A. y Martín de la Torre, A. Necesidades de Agua y Electrolitos. En Guías Alimentarias para la Población Española. IM&C S.A. Madrid. 2001. 289-296.

Moizé Arcona V. Dietas líquidas, blandas y progresivas. Nutrición y Dietética Clínica. Barcelona: Ed. Doyma, SL; 2000.

Montero Fernández, N. y Ribera Casado, JM. Envejecimiento: cambios fisiológicos y funcionales relacionados con la nutrición. En: Rubio MA. Manual de alimentación y nutrición en el anciano. Madrid: SCM, 2002: 15-21.

Moreiras O. et al. Nutrición y salud de las personas de edad avanzada en Europa: Euronut-SENECA. Estudio en España. Rev. Esp Geriatr Gerontol 1999, 28, 4(197-242) 1993.

Moreiras Tuní, O.; Beltrán, B. y Cuadrado, C. Guías dietéticas en la Vejez en Guías Alimentarias para la Población Española. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. IM&C, S.A. Madrid. 2001. 379-390.

Muñoz M, Aranceta J, García-Jalón I. (editores) Nutrición aplicada y Dietoterapia. EUNSA. Pamplona, 1999.

Muñoz Muñiz, C; Vázquez Martínez, C. y de Cos Blanco, AI. Alimentación en el anciano sano. En: Gómez Candelas, C. y Reuss Fernández, JM. Manual de Requerimientos nutricionales en pacientes geriátricos. Madrid: Editores Médicos S.A. 2004: 97- 107.

Nutrición y envejecimiento, Grupo de trabajo de la Sociedad Catalana-balear de Geriatria y Gerontología. Glosa ediciones. Barcelona. 1999.

Nutrición en el Anciano. Sociedad Madrileña de Geriatria y Gerontología. Glosa Editores. Barcelona, 2000.

Nutrición y envejecimiento. Rev. Esp. Geriatria y Gerontología 2000, 35, (S 4). Pág. 1-80.

Oliveira Fuster, G. et al. Actualización en requerimientos nutricionales. *Endocrinol. Nutr.* 2007; 54 (Supl. 2):17-29.

Ortega Anta, RM. Necesidades nutricionales del anciano. Bases para establecer unas ingestiones recomendadas adecuadas a este grupo de población. *Formación continuada de Nutrición y Obesidad* 2002; 5(4): 163-177.

Ortega Anta, Rosa M.; López Sobaler, Ana M.; Requejo Marcos, Ana M. y Andrés Carvajales, Pedro. *La composición de los alimentos*. Editorial Complutense S.A. Madrid. 2004.

Pinto Fontanillo, JA y Carvajal Azcona, A. La dieta equilibrada prudente o saludable. Servicio de Promoción de la Salud. Instituto de Salud Pública. Dirección General de Salud Pública. Consejería de Sanidad y Consumo. Nueva Imprenta, S.A. Alcobendas-Madrid. 2003.

Pinto Fontanillo, JA. Perfil alimentario de los mayores en el siglo XXI. II Jornadas complutenses de Nutrición Humana y Dietética. Facultad de Medicina. UCM. Madrid 2005.

Plan integral de nutrición y alimentación en la Comunidad de Madrid 2005-2008. Consejería de Sanidad y Consumo. Dirección General de Salud Pública. M-242-2005.

Pozo S del, Cuadrado C y Moreiras O. Cambios con la edad en la ingesta dietética de personas de edad avanzada. *Estudio Euronut-SENECA*. *Nutr. Hosp.* 2003, 18: 348-352.

Ramos Cordero, P. y cols. Manual Docente para la Formación Continuada de Manipuladores de Alimentos del Servicio Regional de Bienestar

Social. Inbrand Mkt & com. Dep. Leg.: M-2176. 2010.

Ramos Cordero, P. y cols. Manual Docente para la Formación Inicial de Manipuladores de Alimentos del Servicio Regional de Bienestar Social. Inbrand Mkt & com. Dep. Leg.: M-2175. 2010.

Ramos Cordero, P. y cols. Requerimientos hídricos en los ancianos. En el libro blanco de la hidratación. Martínez Álvarez JR e Iglesias Rosado C. Ediciones Cinca, S.A. Madrid. 2006. 92-102.

Ramos Cordero, P. y cols. Alimentación y Nutrición en Residencias de Ancianos. SEMER. IM&C S.A. Madrid. 2007.

Ramos Cordero, P. y Nieto López-Guerrero, J. La nutrición en el anciano. Requerimientos hídricos. En *Abordaje de la Malnutrición Calórica Proteica en Ancianos*. *Revista Española Geriátrica y Gerontología* 2005; 40 (Supl. 2): 8-12.

Reuss Fernández, JM; Campos Dompiedo, JR; Ramos Cordero, P y Martínez de la Mata SR. *¿Residencias? 100 Preguntas más frecuentes*. Madrid. Edimsa 2004.

Ribera Casado, J.M. Problemas nutricionales de la ancianidad en el mundo desarrollado. *Alimentación, Nutrición y Salud*. 1997. Vol. 4 nº 1, 10-16.

Ribera Casado, JM. y Gil Gregorio, P. Alimentación nutrición y salud en el anciano: *Clínicas Geriátricas* Vol. XV. Editores Médicos SA. Madrid. 1999.

Ribera, JM. Alimentación, nutrición, salud y

envejecimiento. Interrelaciones y problemas. En Ribera Casado y Gil Gregorio: Alimentación, nutrición y salud en el anciano. Clínicas Geriátricas Vol. XV. Editores Médicos SA. Madrid. 1999: 11-24.

Rodríguez I, Muñoz M. Ingestas dietéticas recomendadas. Modelo de consumo saludable. En Muñoz M, Aranceta J, Guizarro JL editores. Libro Blanco de la Alimentación de los mayores. Editorial Médica Panamericana. Madrid. 2004. 67-79.

Ruiz Vadillo V. y otros. Preferencias alimentarias en personas mayores de 60 años. Rev. Esp. Nutr. Comunitaria 2002; 8.

Russel RM, Rasmussen J, Lichtenstein AH. Modified food guide pyramid for people over seventy years of age. J Nutr 1999; 129: 751-753.

Salva A. Abordaje de la malnutrición calórico proteica. Rev. Esp. Geriátria y Gerontología. 2005; 40 (supl. 2.) Pág. 1-40.

Salva A. Estado nutricional en diferentes poblaciones de personas mayores. Rev. Esp. Geriátria y Gerontología. 1996; 31-20.

Sancho Sánchez, C. La Alimentación en el Anciano. Criterios razonados para conseguir una nutrición adecuada. En Macías Núñez J.F., Guillén Llera F. y Ribera Casado J.M. Geriátria desde el Principio. Editorial Glosa. Barcelona. 2001. 259-281.

Seoane Pascual L. Factores que determinan el comportamiento alimentario de la población. Documentos Técnicos de Salud Pública.

Consejería de Sanidad y Servicios Sociales. Madrid 1997.

Serrano Ríos, M. y cols. Guía de Alimentación para Personas Mayores. Edit. ERGON. Madrid. 2010.

Síndromes y cuidados en el paciente geriátrico. Guillén Llera, F. Editorial Masson S.A.- 1994.

Tena-Dávila Mata M C. y cols. Guía de nutrición para personas mayores. D.L. Madrid. 2004.

Tratado de geriatría para residentes. Varios autores. Ed. SEGG- 2006.

Vázquez C., Ruperto M M., Garriga M., Mascarell I., Sillero A. Planificación de restauración en instituciones geriátricas. Manual de Alimentación y Nutrición en el Anciano. Madrid: Ed. SCM; 2002.

Vega Piñero, B. Requerimientos nutricionales y envejecimiento. En: Rubio MA editor. Manual de alimentación y nutrición en el anciano. Madrid: SCM, 2002; 57-64.

Vivanco F., Palacios J.M. y García Alambra A. Alimentación y Nutrición. Dirección Gral. de Salud Pública. Ministerio de Sanidad y Consumo. Madrid. 1984.



Notas

A series of horizontal dotted lines for taking notes.

Notas

A series of horizontal dotted lines for taking notes.

Notas

A series of horizontal dotted lines for taking notes.

Notas

A series of horizontal dotted lines for taking notes.

srbos

Bases Dietéticas para la
Alimentación y Nutrición
Residencias de Mayores y
Centros de Atención a Personas
con Discapacidad Intelectual

srbos

Bases Dietéticas para la
Alimentación y Nutrición
Residencias de Mayores y
Centros de Atención a Personas
con Discapacidad Intelectual

srbs



srbs



Bases Dietéticas para la Alimentación y Nutrición en Residencias de Mayores y Centros de Atención a Personas con Discapacidad Intelectual

Tomo II



srbs



Bases Dietéticas para la Alimentación y Nutrición en Residencias de Mayores y Centros de Atención a Personas con Discapacidad Intelectual



































Tomo II

Bases Dietéticas para la Alimentación y Nutrición en Residencias de Mayores y Centros de Atención a Personas con Discapacidad Intelectual. Tomo II






Coordinador

 Primitivo Ramos Cordero

Colaboradores (por orden alfabético)

- | | |
|--|--|
|  Albarrán Sánchez, Agustina |  Jiménez Tejedor, Armando |
|  Álvarez Moreno, María Isabel |  Juarros Revilla, Ángel |
|  Arauzo López, Juan José |  López Martínez, Manuel |
|  Bando Beltrán, Juan Carlos |  Martín Alguacil, Yolanda |
|  Blanes Sainz de Baranda, José |  Onrubia Pecharromán, Antonio |
|  Del Mar López Andrés, Engracia |  Ortúzar Albarrán, Begoña |
|  Domínguez Lagares, Manuel |  Oviedo Torrejón, Raquel |
|  Galán Cabello, Carlos |  Ramos Cordero, Primitivo |
|  García Alcón, Rosa |  Restrepo Ramírez, Patricia |
|  García Contreras, Lourdes |  Rodero Díaz, José Pedro |
|  Gómez Barduzal, Rosa |  Román Martínez Álvarez, Jesús |
|  García Gómez, Fernando |  Romero Vadillo, Jesús |
|  Gómez Candela, Carmen |  Torres Carmona, Lidia |
|  Gómez Fernández, Juan Pedro |  Trinidad Trinidad, Diego |
|  González Revilla, Hipólito |  Turégano Gómez, María del Carmen |
|  Hernández Ovejero, Hilario |  Villarino Marín, Antonio |
|  Jiménez Morales, Miguel Ángel |  Zurita Rosa, Laura |

Copyright

-  Reservados todos los derechos de esta edición para: Servicio Regional de Bienestar Social
-  No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los editores o autores.
-  Diseño y Maquetación: Vanessa Castillo Quirós
-  Producción: SRBS. Coordinación Médico - Asistencial y Coordinación de Calidad, Comunicación y Formación
-  Depósito Legal: M. 27.615-2011 Imprime: B.O.C.M



srbs

Índice



Índice

Fase 3. Fichas Técnicas de Platos	11
Primeros Platos - A -	19
Segundos Platos - B -	73
Guarniciones - C -	141
Postres - D -	159
Desayunos - E -	189
Complementos - F -	209
Meriendas - G -	225
Ración de Pan - H -	247
Listado de Platos con raciones de cada grupo principal de Alimentos	251
Fase 4. Código de Dietas y Menús	281

srbs



Introducción

Introducción

En el Tomo II de la obra 'Bases Dietéticas para la Alimentación y Nutrición en Residencias de Mayores y Centros de Atención a Personas con Discapacidad Intelectual', se abordan la Fase 3 y 4 del Programa para la mejora de la Alimentación y Nutrición de los centros del Servicio Regional de Bienestar Social, que serán objeto de un manejo diario por los profesionales del área de la restauración y cuyos contenidos vienen definidos por:

Fase 3: Fichas Técnicas de los Platos y Listado de Platos con las Raciones que cada uno tiene de los grupos principales de alimentos.

Describe el contenido de cada una de las **Fichas Técnicas** de los Platos correspondientes a Desayunos, Comidas, Meriendas, Cenas, Guarniciones, Postres, Complementos, etc.

La ficha técnica describe cada uno de los ingredientes que configuran el plato con sus respectivos gramajes, el valor calórico o energético total del plato, y el aporte calórico así como la proporción o porcentaje que aporta, a expensas de cada uno de los principios inmediatos o macronutrientes energéticos: Hidratos de Carbono, Grasas y Proteínas.

Al mismo tiempo, en cada plato, en función del gramaje de sus ingredientes anteriormente descritos, se ha efectuado el

cálculo de las **Raciones** que aporta, de cada uno de los principales grupos de alimentos: lácteos, carnes, pescados y huevos, frutas, verduras, hortalizas, cereales, leguminosas, grasas, dulces, etc.; desarrollando un listado de todos los platos codificados con sus respectivas raciones de los principales grupos de alimentos.

Fase 4: Códigos de Dietas y Menús:

En esta sección, se ha llevado a cabo una codificación de los diferentes tipos de **Dieta** que se ofertan: Basal (B0), Líquida (C1), Diabetes (N1), Insuficiencia Renal Crónica (N6), etc. Para cada una de estas dietas se ha elaborado un **Menú** para cuatro semanas, combinando cada uno de los platos codificados previamente señalados, llevando a cabo un balanceo energético, de macronutrientes y de las raciones de los principales grupos de alimentos. Esto nos permitirá ofertar un menú que se aproxime al concepto de dieta variada, equilibrada y saludable.

Por último se exponen unas variantes para cada una de las dietas que corresponden a menús especiales de festividades: Nochebuena, Navidad, Año nuevo, Viernes Santo, Cumpleaños, Día del Mayor, etc.

srbs



Fase 3. Fichas Técnicas de Platos



Fase 3. Fichas Técnicas de Platos

Conceptos Básicos

El siguiente escalón del programa de alimentación abordado por el SRBS, ha sido la **confección de una ficha técnica, con la composición que debe tener cada plato.**

Se trata de tener unas medidas estandarizadas y normalizadas de la composición de cada plato, de forma que sin adoptar comportamientos rígidos e inflexibles, podamos conocer la composición cuantitativa de los ingredientes que se utilizan para su elaboración.

Sólo de esta forma podremos calcular el contenido calórico (energético), la composición de macronutrientes (Hidratos de Carbono, Grasas y Proteínas), y micronutrientes aproximados de cada uno. De otra forma, utilizando como unidades de medidas tazas, "puñados", "pizcas", etc., resulta imposible conocerlo, debido a la gran variabilidad de las unidades de medida utilizadas entre unos y otros profesionales.

Se pretende aplicar un método, dar rigor y en definitiva profesionalización al mundo de la restauración, máxime cuando el objetivo es alimentar a colectivos altamente vulnerables como las personas mayores y las personas con discapacidad intelectual.

¿Quién no ha visto en cualquier centro residencial el menú de obligada exposición, en el que se anuncian las principales comidas con su contenido y sin gramaje alguno definido, en el que se expone un valor calórico y la proporción de macronutrientes?. Pensamos que es riguroso cuanto se expone con esta sistemática?. Porque evidentemente el contenido calórico o de nutrientes, irá en función de que se componga de 100 gr. o de 150 gr. Es por ello por lo que debemos imprimir un margen de rigor sin caer en irracionalismos u obsesiones.

Definiciones

Platos

Denominaremos así a la combinación de alimentos que tras un proceso de elaboración en la cocina, de acuerdo a una ficha de composición y procedimiento establecido, se

definen como aptos para su consumo. Puede tratarse de platos cocinados o de platos sin cocinar servidos a diferentes temperaturas.

Fichas Técnicas

Denominamos así al explicativo que define los ingredientes que forman parte de cada plato, con su aporte cuantitativo expresado en las unidades de medida estandarizadas para cada uno de ellos. Los gramajes por ración se computan en crudo, previo a la elaboración, y siempre referidos a la porción comestible de

alimento. Cada ficha técnica consta de una ficha del aporte nutricional de cada plato. Por último la ficha técnica aporta unos códigos que definen las limitaciones o restricciones para su uso, es decir, el grado de aptitud o no aptitud para determinadas personas (Ejemplo: No apta para Celíacos, etc.)

Ingredientes

Se denomina ingredientes a cada una de las materias primas (alimentos o bebidas), utilizadas para la elaboración de cada plato. Ya han sido previamente descritas en el Tomo I en Características y Calidades de la Materias Primas en las que se especificará:

- ❏ Descripción y calidades (incluyendo nombre del producto, nombre comercial, formato, especie, variedad, tamaño o calibre, categoría comercial, origen, forma de presentación, envasado y transporte).

- ❏ Proveedores con su correspondiente identificación y autorizaciones legales para operar.
- ❏ Los proveedores o fabricantes garantizarán unas condiciones higiénico-sanitarias adecuadas hasta la recepción de las mismas.
- ❏ Normas de acondicionamiento tras su entrada en el centro.

Ficha Nutricional

La ficha nutricional incluida en la ficha técnica de cada plato ha de constar de los valores nutritivos más útiles y comunes aportados por cada plato: valor calórico total (energía en Kilocalorías), aportación de los principios

inmediatos en el valor calórico total (expresado en gramos y/o en Kilocalorías), y origen de la energía en porcentaje. Siendo opcionales el contenido en fibra, minerales y vitaminas.

Restricciones de Uso

Todas las fichas presentan una codificación que determina las limitaciones o restricciones para aquellas personas a las que, por sus características especiales, deben controlarse los platos con determinados ingredientes o los menús que contienen estos platos.

Todos los centros del SRBS utilizarán el listado de los platos-recetario del SRBS con las fichas técnicas de los mismos, para la confección de los menús con arreglo a estas fichas.

Tabla 1. Código de Restricciones de Uso

Código	No recomendado
1	No apto para celíacos
2	No recomendado para diabéticos
3	No recomendado en hipertensión arterial
4	No recomendado en hipercolesterolemia
5	No apto en intolerancia a la lactosa
6	No recomendado en dislipemias
10	Apto en todos

No obstante, el Área de Cocina y Restauración de los Centros puede proponer nuevos platos, no incluidos en las fichas técnicas del listado-recetario del SRBS, y también alimentos y bebidas no incluidos en el catálogo si bien, estará supeditado a la aprobación previa por el Coordinador Médico Asistencial del Servicio Regional de Bienestar Social.

Para incluir un plato en el listado de platos del SRBS, se procederá previamente a la elaboración de la ficha técnica de cada uno.

A continuación se exponen las fichas técnicas de los platos contenidos en el listado de platos del SRBS, así como una explicación previa de la estructura de cada ficha.

Elementos de la Ficha



Nombre del Plato

Tipo Plato
 Z00
 Apto para
 Observaciones

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Ingrediente 1	00,00	00,00	00,00	00,00
Ingrediente 2	00,00	00,00	00,00	00,00
Ingrediente 3	00,00	00,00	00,00	00,00
Ingrediente 4	00,00	00,00	00,00	00,00
Ingrediente 5	00,00	00,00	00,00	00,00
...	00,00	00,00	00,00	00,00
Kilocalorías	000,00	000,00	000,00	000,00
Kilocalorías en %		000,00	000,00	000,00

Título del Plato: "Acelgas Rehogadas", "Merluza a la Romana", etc.

Subtítulo del Plato: consta de varios apartados.

- | | |
|---|--|
| <p>1. Tipo de Plato: Primer Plato, Segundo Plato, Guarnición, Postre, Desayuno, Merienda, Complemento, etc.</p> <p>2. Código del Plato: A. Primer Plato B. Segundo Plato C. Guarniciones D. Postres E. Desayunos F. Meriendas G. Meriendas H. Ración de Pan</p> | <p>3. Restricciones de Uso: cada plato se acompaña de un código de recomendaciones para su uso: 1. No apto para Celíacos 2. No recomendado para Diabéticos 3. No recomendado para Hipertensión Arterial, etc.</p> |
|---|--|

Tabla








Con 5 Columnas y un número de Filas variables, según el nº de ingredientes de los que se componga cada plato.

Columnas

- | | |
|---|--|
| <p>1^a. Columna (Izquierda): ingredientes que componen el plato.</p> <p>2^a. Columna: gramos que cada ingrediente, aporta al plato.</p> <p>3^a. Columna: calorías a expensas de Hidratos de Carbono, que los gramos, de cada ingrediente, aportan al plato.</p> | <p>4^a. Columna: calorías a expensas de Grasas, que los gramos, de cada ingrediente, aportan al plato.</p> <p>5^a. Columna: calorías a expensas de Proteínas, que los gramos, de cada ingrediente, aportan al plato.</p> |
|---|--|

Filas

Existen tantas filas, como ingredientes compongan el plato.

-  Penúltima Fila, 2ª Columna (Izquierda): Kilocalorías Totales del Plato, resulta del sumatorio de los Subtotales de la Penúltima Fila 3ª, 4ª y 5ª Columna.
-  Penúltima Fila, 3ª Columna: Kilocalorías Subtotales a expensas de los Hidratos de Carbono.
-  Penúltima Fila, 4ª Columna: Kilocalorías Subtotales a expensas de las Grasas.
-  Penúltima Fila, 5ª Columna (Derecha): Kilocalorías Subtotales a expensas de las Proteínas.
-  Última Fila, 3ª Columna (Izquierda): % de Kilocalorías aportadas por los Hidratos de Carbono, respecto a las Kilocalorías Totales del Plato.
-  Última Fila, 4ª Columna: % de Kilocalorías aportadas por las Grasas, respecto a las Kilocalorías Totales del Plato.
-  Última Fila, 5ª Columna (Derecha): % de Kilocalorías aportadas por las Proteínas, respecto a las Kilocalorías Totales del Plato.

Especial explicación requieren las fichas de los Desayunos y Meriendas, ya que como se ha explicado, de cada uno de ellos, se generan cuatro variantes u opciones, en función de que el lácteo se acompañe de café, cacao o similar, se aporte solo el lácteo, o bien en su lugar se tome una infusión, con azúcar o edulcorante.

Es decir, la base del desayuno o merienda, es la misma en las cuatro variantes u opciones, si bien existen cuatro posibilidades de combinarlo: leche+café, leche+cacao o similar, leche sola e infusión. En consecuencia, cada Desayuno o Merienda, vendrá denominado como Desayuno 01.01, Desayuno 01.02, Desayuno 01.03 y Desayuno 01.04; o bien, Merienda 01.01, Merienda 01.02, Merienda 01.03 y Merienda 01.04, respectivamente.

La base común para las cuatro variantes u opciones añadirá en el caso de desayunos pan/bollería (40-60 gr.), porción de margarina y/o mermelada, y/o una pieza de fruta, según se especifica en el menú correspondiente o en el caso de meriendas galletas (4-6) o bollería y/o una pieza de fruta según se especifica en el menú correspondiente.

Por ello en la ficha, aparecen en las últimas filas las cuatro posibles variantes u opciones, según se combine la base del desayuno, común para las cuatro, con:

- ☞ Opción 1: Café con Leche
- ☞ Opción 2: Cacao con Leche
- ☞ Opción 3: Leche sola
- ☞ Opción 4: Infusión

Cada una de estas opciones se acompaña de dos filas que recogen:

- ☞ Primera Fila, 2ª Columna (Izquierda): Kilocalorías Totales del Plato. Resultante del sumatorio de las Kilocalorías de la base del desayuno o merienda y de las Kilocalorías que aporta la Opción correspondiente (Café+Leche, Cacao+Leche, Leche o Infusión). Se corresponde con el sumatorio de los Subtotales de la Primera Fila 3ª, 4ª y 5ª Columna.
- ☞ Primera Fila, 3ª Columna: Kilocalorías Subtotales a expensas de los Hidratos de Carbono.
- ☞ Primera Fila, 4ª Columna: Kilocalorías Subtotales a expensas de las Grasas.
- ☞ Primera Fila, 5ª Columna (Derecha): Kilocalorías Subtotales a expensas de las Proteínas.
- ☞ Última Fila, 3ª Columna (Izquierda): % de las Kilocalorías aportadas por los Hidratos de Carbono, respecto a las Kilocalorías Totales del Plato.
- ☞ Última Fila, 4ª Columna: % de las Kilocalorías aportadas por las Grasas, respecto a las Kilocalorías Totales del Plato.
- ☞ Última Fila, 5ª Columna (Derecha): % de las Kilocalorías aportadas por las Proteínas, respecto a las Kilocalorías Totales del Plato.



srbs

Fase 3
Primeros Platos
- A -



Primeros Platos

A	1	Acelgas Rehogadas	A	30	Ensalada de Arroz con Verduras
A	2	Alcachofas con Jamón	A	31	Ensalada de Ave
A	3	Arroz a la Cubana	A	32	Ensalada de Pasta
A	4	Arroz a la Marinera	A	33	Ensalada Mediterránea
A	5	Arroz a la Milanesa	A	34	Ensalada Mixta
A	6	Arroz al Horno	A	35	Ensaladilla Rusa
A	7	Arroz con Magro	A	36	Entremeses Variados
A	8	Arroz con Pollo	A	37	Espaguetis a la Boloñesa
A	9	Arroz tres Delicias	A	38	Espaguetis a la Carbonara
A	10	Berenjenas Rellenas	A	39	Espaguetis a la Italiana
A	11	Brócoli con Bacon	A	40	Espinacas a la Crema
A	12	Calabacín a la Crema	A	41	Espinacas Rehogadas
A	13	Calabacines Rellenos	A	42	Fabada Asturiana
A	14	Caldo Gallego	A	43	Fiambre Variado
A	15	Canelones a la Boloñesa	A	44	Fideua de Pescado
A	16	Coliflor Gratinada	A	45	Fideua Gandiense
A	17	Coliflor Rehogada	A	46	Gazpacho Andaluz
A	18	Consomé	A	47	Gazpachuelo
A	19	Crema de Ave	A	48	Hervido Valenciano
A	20	Crema de Calabacín	A	49	Judías Blancas a la Vinagreta
A	21	Crema de Calabaza	A	50	Judías Blancas Estofadas
A	22	Crema de Champiñones	A	51	Judías con Patatas al Vapor
A	23	Crema de Espárragos	A	52	Judías Pintas con Arroz
A	24	Crema de Verdura	A	53	Judías Pintas con Chorizo
A	25	Crema de Zanahorias	A	54	Judías Verdes con Tomate
A	26	Crema Parmentier	A	55	Judías Verdes Rehogadas
A	27	Crema Vichysoisse	A	56	Lasaña Florentina
A	28	Empedrado de Legumbres	A	57	Lentejas
A	29	Ensalada Campera	A	58	Lentejas con Chorizo



Primeros Platos

A	59	Lentejas con Oreja	A	88	Sopa al Cuarto
A	60	Lentejas con Verdura	A	89	Sopa de Ajo
A	61	Lombarda Navideña	A	90	Sopa de Ave con Pasta
A	62	Macarrones con Atún	A	91	Sopa de Cebolla
A	63	Macarrones con Chorizo	A	92	Sopa de Cocido
A	64	Macarrones Gratinados	A	93	Sopa de Finas Hierbas
A	65	Melón con Jamón	A	94	Sopa de Minestrone
A	66	Menestra de Verduras	A	95	Sopa de Pasta con Tomate
A	67	Paella Valenciana	A	96	Sopa de Pescado
A	68	Paella.00	A	97	Sopa de Picadillo
A	69	Paella.01	A	98	Sopa de Verduras
A	70	Panaché de Verduras	A	99	Sopa Marinera
A	71	Patatas con Cordero			
A	72	Patatas con Costilla			
A	73	Patatas en Salsa Verde			
A	74	Patatas Guisadas			
A	75	Patatas Guisadas con Bacalao			
A	76	Patatas Revolconas			
A	77	Patatas Riojana			
A	78	Pequeña Marmita			
A	79	Pimientos Rellenos			
A	80	Pisto Manchego			
A	81	Porrusalda			
A	82	Potaje de Vigilia			
A	83	Puré de Verduras			
A	84	Rancho Canario			
A	85	Revuelto de Ajetes y Gambas			
A	86	Revuelto de Trigueros			
A	87	Salpicón de Marisco			



Acelgas Rehogadas

Primer Plato A1 10 Depende de Jamón Serrano para ser apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Acelga	225,00	16,00	14,10	10,30
Patata	62,50	52,00	0,56	5,25
Jamón Serrano	12,50	0,00	8,10	16,00
Aceite de Oliva	12,00	0,00	107,40	0,00
Zanahoria	25,00	7,42	0,72	0,60
Vinagre	10,00	0,22	0,00	0,16
Ajo	10,00	7,67	0,16	1,35
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Kilocalorías	248,01	83,31	131,04	33,66
Kilocalorías en %		33,59	52,84	13,57



Alcachofas con Jamón

Primer Plato A2 10 Depende de Jamón Serrano para ser apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Alcachofa	250,00	29,00	2,25	24,00
Jamón Serrano	15,00	0,00	9,36	18,44
Ajo	2,00	1,02	0,08	0,49
Aceite de Oliva	12,00	0,00	107,40	0,00
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Kilocalorías	192,04	30,02	119,09	42,93
Kilocalorías en %		15,63	62,01	22,35



Arroz a la Cubana

 Primer Plato  A3  1 · 4 · 6

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Arroz	60,00	206,55	19,44	17,52
Salsa de Tomate	50,00	10,00	34,65	1,40
Cebolla	10,00	3,16	0,18	0,48
Ajo	2,00	1,02	0,07	0,49
Aceite de Oliva	5,00	0,00	44,95	0,00
Huevo	60,00	0,00	58,32	30,00
Plátano	50,00	46,40	0,39	1,58
Harina	5,00	15,54	0,58	1,88
Kilocalorías	494,60	282,67	158,58	53,35
Kilocalorías en %		57,15	32,06	10,79



Arroz a la Marinera

 Primer Plato  A4  10 Depende de Tomate Frito para ser apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Arroz	60,00	206,55	19,44	17,52
Calamar	50,00	0,00	6,75	26,20
Gamba	37,50	4,35	2,02	20,40
Cebolla	20,00	6,32	0,36	0,48
Zanahoria	15,00	4,44	0,40	0,36
Mejillón Limpio	37,50	0,00	6,75	25,80
Pimiento Verde	15,00	1,03	0,45	0,45
Pimiento Morrón	12,50	0,83	0,35	0,35
Tomate Frito	10,00	1,87	6,92	0,28
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,93	0,00
Ajo	3,00	1,45	0,12	0,75
Kilocalorías	425,92	226,84	106,49	92,59
Kilocalorías en %		53,26	25,00	21,74



Arroz a la Milanesa

Primer Plato A5 10 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Arroz	60,00	206,55	19,44	17,52
Cebolla	20,00	6,32	0,36	0,96
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,93	0,00
Ajo	2,00	1,02	0,07	0,49
Tomate	10,00	1,24	0,26	0,28
Jamón	15,00	0,00	9,31	18,42
Queso Rallado	10,00	0,40	28,80	12,80
Champiñón	20,00	0,25	0,72	1,15
Pimiento Verde	10,00	0,21	0,60	0,20
Pimiento Rojo	10,00	1,39	0,67	0,43
Kilocalorías	392,79	217,38	123,16	52,25
Kilocalorías en %		55,34	31,36	13,30



Arroz al Horno

Primer Plato A6 10 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Arroz	60,00	205,92	19,44	17,52
Cebolla	15,00	4,74	0,27	0,72
Pimiento Morrón	10,00	2,08	0,36	0,52
Pimiento Verde	10,00	0,50	0,60	0,30
Aceite de Oliva	6,00	0,00	53,70	0,00
Pimentón	1,00	0,00	0,00	0,00
Ajo	2,00	1,02	0,08	0,49
Laurel	0,00	0,00	0,00	0,00
Limón	1,00	0,08	0,00	0,02
Tomate	20,00	2,48	0,54	0,56
Guisante	10,00	1,56	0,13	0,74
Pimiento Rojo	10,00	2,09	0,97	0,63
Chocha	10,00	0,15	0,22	9,20
Costilla	25,00	0,00	38,07	20,90
Gamba	10,00	1,16	0,54	5,44
Bacalao	20,00	0,00	1,26	13,92
Kilocalorías	408,92	221,78	116,18	70,96
Kilocalorías en %		54,24	28,41	17,35



Arroz a con Magro

Primer Plato A7 10 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Arroz	60,00	206,55	19,44	17,52
Magro	60,00	0,00	38,54	49,68
Pimiento Verde	15,00	1,03	0,45	0,45
Pimiento Morrón	15,00	1,08	0,44	0,44
Guisante	20,00	4,40	1,62	4,00
Tomate Triturado	15,00	7,54	0,27	2,70
Cebolla	25,00	7,90	0,22	0,60
Ajo	2,00	1,02	0,07	0,49
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,93	0,00
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Kilocalorías	429,38	229,52	123,98	75,88
Kilocalorías en %		53,45	28,87	17,67



Arroz con Pollo

Primer Plato A8 10 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Pechuga de Pollo	60,00	0,00	23,22	53,28
Arroz	60,00	205,92	19,44	17,52
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,93	0,00
Ajo	2,00	1,02	0,07	0,49
Pimiento Rojo	20,00	1,67	1,34	0,86
Guisante	20,00	4,40	1,62	4,00
Kilocalorías	397,78	213,01	108,62	76,15
Kilocalorías en %		53,55	27,31	19,14



Arroz Tres Delicias

Primer Plato A9 10 Dependiente de Jamón Serrano / York para ser apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Arroz	60,00	205,90	19,44	17,52
Aceite de Oliva	6,00	0,00	53,94	0,00
Jamón de York	20,00	0,00	35,60	21,50
Jamón Serrano	20,00	0,00	12,42	24,56
Guisante	10,00	2,20	0,81	2,00
Champiñón	10,00	0,12	0,36	0,57
Huevo	15,00	0,00	14,55	7,50
Kilocalorías	418,99	208,22	137,12	73,65
Kilocalorías en %		49,70	32,73	17,58



Berenjenas rellenas con Champiñón y Bechamel

Primer Plato A10 1 · 4 · 5 · 6

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Berenjena	250,00	20,63	9,00	9,00
Aceite de Oliva	10,00	0,00	89,90	0,00
Mantequilla	5,00	0,10	36,90	0,08
Harina	12,00	34,90	1,41	4,52
Queso Gruyere	12,00	0,00	36,20	12,50
Huevo	25,00	0,00	24,30	12,50
Leche	40,00	7,20	14,04	5,12
Champiñón	50,00	0,65	1,70	2,80
Kilocalorías	323,45	63,48	213,45	46,52
Kilocalorías en %		19,63	65,99	14,38



Brócoli con Bacon

 Primer Plato  A11  4 · 6 Depende de Bacon para ser apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Brócoli	125,00	9,00	10,17	22,00
Bacon	60,00	0,00	222,48	34,08
Ajo	2,00	1,02	0,08	0,49
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,93	0,00
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Kilocalorías	362,25	10,02	295,66	56,57
Kilocalorías en %		2,77	81,62	15,62



Calabacín a la Crema

 Primer Plato  A12  1 · 4 · 5 · 6

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Calabacín	150,00	11,25	5,40	12,00
Patata	50,00	41,60	0,45	4,20
Margarina	12,50	0,20	91,80	0,10
Tomate Frito	37,50	7,03	25,98	1,05
Leche	200,00	38,40	70,20	25,60
Harina	10,00	29,13	1,17	3,75
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimienta	0,00	0,00	0,00	0,00
Vino Blanco	10,00	6,60	0,00	0,04
Queso	10,00	0,00	25,92	11,76
Kilocalorías	408,69	133,52	216,81	58,36
Kilocalorías en %		32,67	53,05	14,28



Calabacines Rellenos

Primer Plato A13 10 Depende de Queso Rallado para ser apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Calabacín	150,00	11,25	5,40	12,00
Cebolla	15,00	4,17	0,27	0,72
Mantequilla	10,00	0,20	73,80	0,16
Queso Rallado	10,00	0,20	25,80	11,60
Carne de Cerdo Picada	50,00	0,00	31,90	41,40
Nuez Moscada	0,00	0,00	0,00	0,00
Kilocalorías	218,87	15,82	137,17	65,88
Kilocalorías en %		7,23	62,67	30,10



Caldo Gallego

Primer Plato A14 1 · 3 · 4 · 6

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Judía Blanca	45,00	76,76	6,48	38,52
Grelo	25,00	0,88	0,00	2,59
Unto	4,00	0,00	35,64	0,00
Bacón	5,00	0,00	18,54	2,84
Morcilla	4,00	0,45	13,59	3,12
Tocino	4,00	0,00	18,54	2,24
Chorizo	4,00	0,52	16,20	3,20
Zanahoria	4,00	1,20	0,09	0,10
Cebolla	4,00	1,19	0,08	0,20
Ajo	1,00	0,56	0,04	0,25
Pimentón	1,00	0,00	0,00	0,00
Harina	1,00	2,88	0,11	0,37
Aceite de Oliva	9,00	0,00	80,60	0,00
Patata	30,00	24,96	0,28	2,68
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Codillo	8,00	0,00	21,24	5,08
Kilocalorías	381,57	108,95	211,43	61,19
Kilocalorías en %		28,55	55,41	16,04



Canelones a la Boloñesa

Primer Plato A15 1 · 4 · 5 · 6

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Canelón	45,00	141,75	4,05	24,50
Carne Picada de Cerdo	50,00	0,00	31,90	41,40
Pimiento Verde	10,00	0,69	0,30	0,30
Cebolla	10,00	3,16	0,09	0,24
Ajo	2,00	1,02	0,07	0,49
Tomate	35,00	4,10	0,95	0,98
Harina	10,00	29,14	1,17	3,76
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,93	0,00
Mantequilla	10,00	0,18	73,22	0,16
Leche	60,00	11,52	20,52	7,68
Queso Rallado	5,00	0,10	12,90	5,60
Vino	50,00	37,60	0,00	0,20
Kilocalorías	522,67	229,26	208,10	85,31
Kilocalorías en %		43,86	39,81	16,32



Coliflor Gratinada

Primer Plato A16 1 · 4 · 5 · 6

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Coliflor	250,00	22,66	16,20	28,77
Queso Rallado	10,00	0,37	28,80	12,80
Harina	10,00	29,40	1,17	3,76
Mantequilla	10,00	0,18	73,80	0,16
Leche	250,00	47,00	85,50	31,00
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Kilocalorías	381,57	99,61	205,47	76,49
Kilocalorías en %		26,11	53,85	20,05



Coliflor Rehogada

 Primer Plato  A17  10 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Coliflor	250,00	24,00	6,20	28,80
Ajo	2,00	1,02	0,08	0,49
Aceite de Oliva	12,00	0,00	107,40	0,00
Pimentón	1,00	1,40	1,17	0,60
Patata	100,00	64,40	2,70	6,80
Kilocalorías	245,06	90,82	117,55	36,69
Kilocalorías en %		37,06	47,97	14,97



Consomé

 Primer Plato  A18  10 Depende de Caldo de Carne para ser apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Caldo	5,00	8,20	8,10	2,00
Tomate	20,00	3,00	0,36	1,80
Cebolla	10,00	2,00	0,23	0,48
Ajo	2,00	1,02	0,08	0,49
Kilocalorías	27,76	14,22	8,77	4,77
Kilocalorías en %		51,22	31,59	17,18



Crema de Ave

Primer Plato A19 1 · 4 · 6

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Gallina	7,50	12,30	12,15	3,00
Mantequilla	15,00	0,30	110,70	0,24
Puerro	20,00	2,32	0,90	1,28
Zanahoria	20,00	6,32	0,54	0,48
Agua	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimienta Blanca	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebolla	20,00	6,32	0,36	0,96
Nabo	20,00	3,00	0,39	0,50
Apio	2,00	0,05	0,03	0,03
Harina	15,00	42,36	1,76	5,64
Nata	2,00	0,16	3,24	0,12
Kilocalorías	215,45	73,13	130,07	12,25
Kilocalorías en %		33,94	60,37	5,69



Crema de Calabacín

Primer Plato A20 4 · 6 Depende de Queso Rallado para ser apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Calabacín	200,00	16,00	9,00	16,00
Mantequilla	12,50	0,25	92,25	0,20
Queso Rallado	6,20	0,12	16,02	7,20
Nata	2,00	0,16	3,24	0,12
Patata	50,00	33,38	1,30	3,36
Pimienta Blanca	0,00	0,00	0,00	0,00
Agua	150,00	0,00	0,00	0,00
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Kilocalorías	198,60	49,91	121,81	26,88
Kilocalorías en %		25,13	61,33	13,53



Crema de Calabaza

Primer Plato
 A21
 10
 Apto para Celiacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Calabaza	200,00	36,80	2,34	8,80
Patata	50,00	33,38	1,30	3,36
Puerro	5,00	0,58	0,22	0,32
Nata	5,00	0,90	8,10	0,30
Aceite de Oliva	5,00	0,00	44,95	0,00
Mantequilla	10,00	0,20	74,88	0,16
Kilocalorías	216,59	71,86	131,79	12,94
Kilocalorías en %		33,18	60,85	5,97



Crema de Champiñones

Primer Plato
 A22
 1

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Champiñón	200,00	4,32	21,60	34,40
Agua	150,00	0,00	0,00	0,00
Mantequilla	10,00	0,20	73,80	0,16
Cebolla	10,00	2,96	0,18	0,48
Harina	10,00	31,08	1,17	3,76
Aceite de Oliva	9,00	0,00	80,60	0,00
Kilocalorías	245,71	38,56	177,35	38,80
Kilocalorías en %		15,14	69,63	15,23



Crema de Espárragos

 Primer Plato  A23  1 · 4 · 6

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Espárrago	150,00	12,00	2,16	13,05
Mantequilla	15,00	0,30	110,70	0,24
Harina	15,00	42,36	1,75	5,64
Cebolla	10,00	2,96	0,18	0,48
Agua	150,00	0,00	0,00	0,00
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimentón	0,00	0,00	0,00	0,00
Kilocalorías	191,82	57,62	114,79	19,41
Kilocalorías en %		30,04	59,84	10,12



Crema de Verduras

 Primer Plato  A24  10

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Patata	55,00	36,60	0,40	3,37
Judía Verde	25,00	3,20	1,13	1,90
Zanahoria	70,00	22,12	1,89	1,68
Coliflor	25,00	2,40	1,62	2,88
Cebolla	20,00	6,32	0,36	0,96
Margarina	4,00	0,16	29,38	0,03
Aceite de Oliva	10,00	0,00	89,91	0,00
Nata	5,00	0,37	8,10	0,30
Kilocalorías	215,08	71,17	132,79	11,12
Kilocalorías en %		33,09	61,74	5,17



Crema de Zanahoria

Primer Plato
 A25
 4 · 6
 Depende de Caldo y Tomate Frito para ser apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Zanahoria	75,00	20,72	2,03	1,80
Patata	50,00	33,38	0,32	3,36
Tomate Frito	50,00	10,00	28,80	3,00
Mantequilla	12,50	0,25	92,25	0,20
Caldo de Ave	5,00	8,20	8,10	2,00
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Nata	5,00	0,90	8,10	0,30
Kilocalorías	223,71	73,45	139,60	10,66
Kilocalorías en %		32,83	62,40	4,77



Crema Parmentier

Primer Plato
 A26
 1 · 4 · 5 · 6

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,93	0,00
Ajo	2,00	1,02	0,07	0,49
Cebolla	10,00	2,78	0,18	0,48
Puerro	50,00	5,44	2,25	3,20
Patata	150,00	92,70	3,90	9,80
Leche	50,00	9,00	17,55	6,40
Pan Frito	15,00	32,12	2,16	5,58
Kilocalorías	258,05	143,06	89,04	25,95
Kilocalorías en %		55,44	34,50	10,06



Crema Vichysoisse

 Primer Plato  A27  4 · 6 Depende de Caldo de Carne para ser apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Patata	85,00	52,53	2,20	5,71
Puerro	75,00	8,70	3,37	4,80
Mantequilla	10,00	0,20	74,88	0,16
Aceite de Oliva	5,00	0,00	44,95	0,00
Nata	5,00	0,37	8,10	0,30
Caldo de Carne	5,00	8,20	8,10	2,00
Kilocalorías	224,57	70,00	141,60	12,97
Kilocalorías en %		31,17	63,05	5,78



Empedrado de Legumbres

 Primer Plato  A28  10 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Garbanzo	40,00	80,80	9,80	24,00
Judías Blancas	40,00	55,50	5,76	34,24
Cebolla	15,00	3,50	0,22	0,60
Ajo	2,00	1,02	0,08	0,49
Tomate	20,00	2,27	0,18	0,80
Zanahoria	30,00	8,97	0,81	0,72
Pimiento Verde	25,00	1,74	0,75	0,75
Codillo	30,00	0,00	67,70	16,21
Magro de Cerdo	25,00	0,00	15,97	20,70
Aceite de Oliva	2,00	0,00	17,98	0,00
Kilocalorías	371,56	153,80	119,25	98,51
Kilocalorías en %		41,39	32,09	26,51



Ensalada Campera

 Primer Plato  A29  10 Apto para Celiacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Patata	75,00	49,90	0,59	4,97
Huevo	30,00	0,00	29,16	15,00
Aceituna Negra	30,00	0,00	30,00	1,08
Tomate	75,00	8,70	2,07	2,08
Cebolla	15,00	3,43	0,24	0,58
Pimiento Verde	25,00	1,46	1,42	0,49
Atún en Aceite o Escabeche	37,50	0,00	30,42	40,65
Pepino	30,00	1,52	0,20	0,57
Aceite de Oliva	10,00	0,00	89,91	0,00
Vinagre	10,00	0,22	0,00	0,16
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Kilocalorías	314,82	65,23	184,01	65,58
Kilocalorías en %		20,72	58,45	20,83



Ensalada de Arroz con Verduras

 Primer Plato  A30  4 · 6 Depende de Mayonesa para ser apto para Celiacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Arroz	50,00	160,00	16,16	14,57
Pimiento Verde	10,00	0,88	0,36	0,36
Pimiento Morrón	12,00	2,34	0,43	0,40
Zanahoria	10,00	2,96	0,27	0,24
Huevo	15,00	0,00	14,58	7,50
Mayonesa	10,00	0,62	67,32	0,43
Aceituna Verde sin Hueso	15,00	0,00	14,85	0,54
Jamón de York	20,00	0,00	35,64	21,52
Judía Verde	50,00	6,40	2,25	3,80
Guisante	10,00	2,20	0,81	2,00
Kilocalorías	379,43	175,40	152,67	51,36
Kilocalorías en %		46,23	40,24	13,54



Ensalada de Ave

 Primer Plato  A31  4 · 6 Depende de Salsa Rosa para ser apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Lechuga	80,00	4,02	2,66	1,89
Pechuga de Pollo	80,00	0,00	30,96	65,60
Salsa Rosa	15,00	1,02	102,06	3,30
Manzana	40,00	18,88	0,36	0,64
Huevo	17,00	0,00	16,52	8,50
Kilocalorías	256,41	23,92	152,56	79,93
Kilocalorías en %		9,33	59,50	31,17



Ensalada de Pasta

 Primer Plato  A32  1

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Pasta	60,00	181,92	4,32	28,80
Cebolla	10,00	3,16	0,18	0,48
Pimiento Rojo	10,00	0,73	0,29	0,29
Zanahoria Rallada	10,00	0,19	0,27	0,34
Pepinillo	10,00	1,04	0,09	0,36
Remolacha	5,00	1,52	0,04	0,34
Aceite de Oliva	5,00	0,00	44,95	0,00
Vinagre	5,00	0,12	0,00	0,10
Kilocalorías	269,53	188,68	50,14	30,71
Kilocalorías en %		70,00	18,60	11,39



Ensalada Mediterránea

Primer Plato A33 10

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Patata	30,00	19,76	0,21	2,01
Zanahoria	20,00	6,32	0,54	0,48
Guisante	10,00	1,56	0,13	0,85
Pasta	10,00	32,80	1,35	5,16
Atún en Escabeche	10,00	0,00	8,10	10,84
Espárrago	50,00	3,00	2,02	4,35
Huevo	15,00	0,00	14,99	7,50
Lechuga	50,00	3,40	1,65	1,19
Tomate	25,00	3,10	0,68	0,70
Aceite de Oliva	6,00	0,00	53,70	0,00
Queso	5,00	2,76	2,61	1,36
Remolacha	20,00	6,04	0,14	1,47
Vinagre	3,00	0,01	0,00	0,00
Sal				
Kilocalorías	200,78	78,75	86,12	35,91
Kilocalorías en %		39,22	42,89	17,89



Ensalada Mixta

Primer Plato A34 10 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Lechuga	50,00	3,60	1,65	1,19
Tomate	50,00	6,20	1,36	1,40
Espárrago	50,00	3,00	2,02	4,35
Cebolla	20,00	5,90	0,36	0,96
Pepino	30,00	1,36	0,20	0,16
Aceituna	15,00	0,00	14,85	0,54
Huevo	30,00	0,00	29,98	15,00
Atún	20,00	0,00	16,20	21,68
Aceite de Oliva	6,00	0,00	53,70	0,00
Vinagre	3,00	0,01	0,00	0,00
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Kilocalorías	185,67	20,07	120,32	45,28
Kilocalorías en %		10,81	64,80	24,39



Ensaladilla Rusa

Primer Plato A35 4 · 6 Depende de Mayonesa para ser apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Patata	75,00	49,90	0,59	4,97
Zanahoria	20,00	6,32	0,54	0,48
Guisante	20,00	2,32	0,26	4,00
Huevo	17,00	0,00	16,52	8,50
Atún	20,00	0,00	16,20	21,68
Pimiento Morrón	10,00	0,88	0,36	0,36
Mayonesa	8,00	0,54	54,40	3,52
Aceite de Oliva	9,00	0,00	80,90	0,00
Kilocalorías	273,24	59,96	169,77	43,51
Kilocalorías en %		21,94	62,13	15,92



Entremeses Variados

Primer Plato A36 3 · 4 · 6

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Ensaladilla Rusa	100,00	71,24	171,13	43,51
Salchichón	15,00	1,20	51,44	15,48
Cabeza de Jabalí	20,00	0,16	91,08	15,52
Sardina en Aceite	13,00	0,00	15,91	12,32
Aceituna	13,00	1,61	14,85	0,36
Huevo	15,00	0,60	14,99	7,50
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate Natural	30,00	3,72	0,81	0,84
Kilocalorías	534,27	78,53	360,21	95,53
Kilocalorías en %		14,70	67,42	17,88



Espaguetis a la Boloñesa

Primer Plato A37 1 · 4 · 6

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Espagueti	60,00	196,80	8,06	30,96
Tomate Frito	30,00	5,60	20,70	0,83
Cebolla	15,00	4,74	0,27	0,72
Ajo	2,00	1,02	0,08	0,49
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,06	0,00
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Queso Rallado	10,00	0,20	27,36	11,52
Carne de Añejo	30,00	0,00	28,62	24,24
Vino Tinto	10,00	6,77	0,00	0,08
Kilocalorías	431,12	215,13	147,15	68,84
Kilocalorías en %		49,90	34,13	15,97



Espaguetis a la Carbonara

Primer Plato A38 1 · 4 · 6

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Espagueti	60,00	198,80	8,06	30,96
Bacon	10,00	0,00	37,08	5,68
Queso	10,00	0,40	27,36	11,52
Cebolla	15,00	4,74	0,27	0,72
Ajo	1,00	0,56	0,00	0,24
Aceite de Oliva	6,00	0,00	52,86	0,00
Nata	15,00	1,80	65,30	1,24
Kilocalorías	447,59	206,30	190,93	50,36
Kilocalorías en %		46,09	42,66	11,25



Espaguetis a la Italiana

Primer Plato A39 1 · 3

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Espagueti	60,00	198,80	8,06	30,96
Tomate Frito	30,00	5,60	20,70	0,83
Jamón	20,00	0,00	35,64	24,56
Champiñón	20,00	0,24	0,72	1,15
Cebolla	15,00	4,74	0,27	0,72
Ajo	2,00	1,02	0,08	0,49
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,06	0,00
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Queso Rallado	10,00	0,20	27,36	11,52
Jugo de Carne	30,00	0,00	17,03	21,91
Kilocalorías	474,66	210,60	171,92	92,14
Kilocalorías en %		44,37	36,22	19,41



Espinacas a la Crema

Primer Plato A40 1 · 4 · 5 · 6

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Espinaca	250,00	16,00	18,00	28,00
Harina	8,00	24,45	0,98	3,15
Leche	100,00	17,74	34,60	12,62
Cebolla	15,00	4,76	0,27	0,72
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,93	0,00
Mantequilla	8,00	0,13	58,67	0,12
Nata	20,00	1,50	86,76	1,20
Kilocalorías	372,60	64,58	262,21	45,81
Kilocalorías en %		17,33	70,37	12,29



Espinacas Rehogadas

Primer Plato A41 10 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Espinaca	125,00	8,00	9,00	14,00
Patata	125,00	104,00	1,13	10,50
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,93	0,00
Kilocalorías	209,56	112,00	73,06	24,50
Kilocalorías en %		53,45	34,86	11,69



Fabada Asturiana

Primer Plato A42 2 · 3 · 4 · 6 Depende de Chorizo, Morcilla, Jamón, Lacón para ser apto Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Judía Blanca	60,00	108,75	8,64	48,36
Chorizo	25,00	3,28	100,64	19,88
Morcilla	25,00	2,81	84,53	19,38
Jamón	10,00	0,00	6,21	12,28
Panceta	20,00	0,00	74,16	11,36
Lacón	20,00	0,00	35,55	21,46
Aceite de oliva	3,00	0,00	26,97	0,00
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebolla	20,00	6,32	0,32	0,96
Ajo	2,00	1,02	0,08	0,49
Kilocalorías	593,45	122,18	337,10	134,17
Kilocalorías en %		20,59	56,80	22,61



Fiambre Variado



Primer Plato



A43



2 · 3 · 4 · 6

Todos los ingredientes deben garantizar ser libres de gluten para apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Jamón de York	30,00	0,00	53,46	32,28
Queso	30,00	1,02	61,83	21,96
Salchichón	30,00	2,40	102,88	30,96
Chorizo	30,00	4,20	121,50	24,00
Kilocalorías	456,49	7,92	339,67	109,20
Kilocalorías en %		1,67	74,41	23,92



Fideua de Pescado



Primer Plato



A44



1

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Mero	20,00	0,00	10,80	12,80
Macarrones	60,00	196,80	8,10	30,96
Pimiento	14,00	1,03	0,42	0,42
Tomate Crudo	14,00	1,74	0,38	0,39
Ajo	3,00	1,54	0,12	0,75
Judía Verde	10,00	1,28	0,45	0,76
Aceite de Oliva	6,00	0,00	53,70	0,00
Kilocalorías	322,44	202,39	73,97	46,08
Kilocalorías en %		62,77	22,94	14,29



Fideua Gandiense

Primer Plato A45 1

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Chocha	20,00	0,00	2,88	18,40
Abadejo	30,00	0,00	1,20	20,88
Mejillón	50,00	0,00	9,00	34,40
Gamba	20,00	2,32	1,08	10,88
Calamar	20,00	0,00	1,89	10,48
Pasta	50,00	164,00	6,75	25,80
Guisante	15,00	2,35	0,81	1,28
Pimiento Verde	10,00	0,88	0,36	0,36
Pimiento Morrón	10,00	0,88	0,36	0,36
Tomate Frito	10,00	2,08	5,76	0,28
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,93	0,00
Cebolla	10,00	3,16	0,18	0,48
Pimentón	1,00	0,00	0,00	0,00
Ajo	2,00	1,02	0,07	0,49
Kilocalorías	394,05	176,69	93,27	124,09
Kilocalorías en %		44,84	23,67	31,49



Gazpacho Andaluz

Primer Plato A46 1

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Pimiento Verde	50,00	3,46	1,80	1,80
Tomate	300,00	37,20	8,10	8,40
Pepino	62,50	2,71	0,43	1,34
Aceite de Oliva	12,00	0,00	107,40	0,00
Vinagre	10,00	0,22	0,00	0,16
Pan	25,00	46,54	3,88	7,80
Ajo	10,00	5,10	0,40	5,25
Cebolla	37,50	11,85	0,67	1,80
Kilocalorías	256,31	107,08	122,68	26,55
Kilocalorías en %		41,78	47,86	10,36



Gazpachuelo

Primer Plato A47 4 · 6 Depende de mayonesa para ser apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Patata	150,00	124,80	1,35	12,60
Puerro	20,00	2,32	0,90	1,28
Cebolla	10,00	3,16	0,18	0,48
Rape	30,00	1,56	0,81	22,44
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Mayonesa	10,00	0,68	68,04	0,44
Aceite de Oliva	6,00	0,00	53,70	0,00
Vino blanco	2,00	0,28	0,00	0,00
Kilocalorías	295,02	132,80	124,98	37,24
Kilocalorías en %		45,01	42,36	12,62



Hervido Valenciano

Primer Plato A48 10 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Zanahoria	45,00	14,22	1,22	1,08
Patata	100,00	83,20	0,72	8,40
Judía Verde	100,00	14,00	5,00	8,00
Aceite de Oliva	5,00	0,00	44,96	0,00
Cebolla	30,00	9,48	0,56	1,44
Kilocalorías	192,28	120,90	52,46	18,92
Kilocalorías en %		62,88	27,28	9,84



Judías Blancas a la Vinagreta

Primer Plato A49 10 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Judía Blanca	60,00	109,20	8,64	51,36
Pimiento Rojo	15,00	1,09	0,44	0,44
Pimiento Verde	15,00	2,13	1,02	0,65
Tomate	15,00	1,86	0,41	0,42
Cebolla	15,00	4,74	0,27	0,72
Huevo	15,00	0,00	14,58	7,50
Aceite de Oliva	3,00	0,00	26,97	0,00
Vinagre	1,00	0,02	0,00	0,02
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Kilocalorías	232,48	119,04	52,33	61,11
Kilocalorías en %		51,20	22,51	26,29



Judías Blancas Estofadas

Primer Plato A50 10 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Judía Blanca	60,00	109,20	8,64	51,36
Zanahoria	50,00	14,80	1,35	1,20
Cebolla	37,50	11,85	0,33	0,90
Apio	5,00	0,14	0,07	0,08
Puerro	12,50	1,35	0,54	0,80
Hueso Fresco de Ternera	0,00	0,00	0,00	0,00
Aceite de Oliva	10,00	0,00	89,91	0,00
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Vino blanco	0,00	0,00	0,00	0,00
Ajo	2,00	1,02	0,08	0,49
Tomate	20,00	2,48	0,54	0,56
Kilocalorías	297,69	140,84	101,46	55,39
Kilocalorías en %		47,31	34,08	18,61



Judías con Patatas al Vapor

 Primer Plato  A51  10 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Judía Verde	125,00	16,00	5,63	9,50
Patata	125,00	104,00	1,13	10,50
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,93	0,00
Kilocalorías	209,69	120,00	69,69	20,00
Kilocalorías en %		57,23	33,23	9,54



Judías Pintas con Arroz

 Primer Plato  A52  4 · 6 Depende de Tomate Frito y Chorizo para ser apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Judía Pinta	50,00	84,96	7,20	42,80
Cebolla	25,00	7,90	0,44	1,20
Pimiento Verde	20,00	1,38	0,60	0,60
Zanahoria	12,50	3,95	0,33	0,00
Chorizo	15,00	1,96	60,75	12,00
Codillo	30,00	0,00	79,65	19,06
Arroz	25,00	85,80	8,10	7,30
Tomate Frito	20,00	4,00	13,86	0,56
Aceite de Oliva	6,00	0,00	53,94	0,00
Kilocalorías	498,34	189,95	224,87	83,52
Kilocalorías en %		38,12	45,12	16,76



Judías Pintas con Chorizo

Primer Plato
 A53
 3 · 4 · 6
 Depende de Jamón Serrano y Chorizo para ser apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Judía Pinta	60,00	109,20	3,54	51,36
Patata	50,00	41,60	0,36	4,20
Zanahoria	10,00	2,97	0,27	0,24
Chorizo	10,00	1,32	40,50	8,00
Cebolla	10,00	3,16	0,18	0,48
Jamón	5,00	0,00	3,11	6,14
Aceite de Oliva	5,00	0,00	44,90	0,00
Kilocalorías	321,53	158,25	92,86	70,42
Kilocalorías en %		49,22	28,88	21,90



Judías Verdes con Tomate

Primer Plato
 A54
 10
 Depende de Tomate Frito para ser apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Judía Verde	200,00	27,00	9,00	15,20
Tomate Frito	30,00	5,63	20,80	0,84
Aceite de Oliva	10,00	0,00	89,91	0,00
Ajo	2,00	1,02	0,08	0,49
Kilocalorías	169,97	33,65	119,79	16,53
Kilocalorías en %		19,80	70,48	9,73



Judías Verdes Rehogadas

Primer Plato A55 10 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Judía Verde	200,00	27,00	9,00	15,20
Zanahoria	37,50	11,11	1,00	0,88
Patata	50,00	41,60	0,45	4,20
Cebolla	25,00	7,90	0,44	1,20
Pimentón	0,00	0,00	0,00	0,00
Ajo	2,00	1,02	0,08	0,49
Aceite de Oliva	10,00	0,00	89,91	0,00
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Kilocalorías	211,48	88,63	100,88	21,97
Kilocalorías en %		41,91	47,70	10,39



Lasaña Florentina

Primer Plato A56 1 · 4 · 5 · 6

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Carne Picada	40,00	0,00	38,16	32,32
Espinaca	50,00	3,20	3,60	5,60
Pasta Lasaña	40,00	131,20	5,94	22,70
Tomate Frito	25,00	4,68	17,32	0,70
Margarina	7,00	0,25	51,40	0,05
Queso Rallado	7,00	0,26	18,14	8,96
Leche	100,00	19,20	35,10	12,80
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Nuez Moscada	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimienta Blanca	0,00	0,00	0,00	0,00
Harina	12,50	36,42	1,46	4,70
Aceite de Oliva	6,00	0,00	52,94	0,00
Kilocalorías	507,10	195,21	224,06	87,83
Kilocalorías en %		38,50	44,18	17,32



Lentejas

Primer Plato A57 10 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Lenteja	60,00	127,68	5,40	57,20
Patata	60,00	49,92	0,43	4,32
Cebolla	30,00	9,48	0,54	1,44
Pimiento	5,00	0,36	0,15	0,15
Aceite de Oliva	8,00	0,00	71,93	0,00
Kilocalorías	329,00	187,44	78,45	63,11
Kilocalorías en %		56,97	23,84	19,18



Lentejas con Chorizo

Primer Plato A58 2 · 3 · 4 · 6 Depende de Chorizo para ser apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Lenteja	60,00	127,68	5,40	57,12
Chorizo	15,00	1,96	60,75	12,00
Tocino	15,00	0,00	55,62	8,52
Pimiento Verde	20,00	1,73	0,75	0,75
Cebolla	25,00	7,90	0,45	1,20
Zanahoria	30,00	8,88	0,81	0,72
Codillo	15,00	0,00	39,90	9,60
Tomate	20,00	2,32	0,54	0,56
Patata	40,00	33,28	0,28	3,36
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,93	0,00
Agua	0,00	0,00	0,00	0,00
Ajo	0,00	0,00	0,00	0,00
Laurel	0,00	0,00	0,00	0,00
Kilocalorías	505,01	183,75	227,43	93,83
Kilocalorías en %		36,39	45,03	18,58



Lentejas con Oreja

 Primer Plato  A59  1 · 2 · 3 · 4 · 6

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Lenteja	60,00	127,68	5,40	57,20
Cebolla	10,00	3,16	0,18	0,48
Zanahoria	10,00	3,16	0,27	0,24
Pimiento Verde	10,00	0,73	0,30	0,30
Patata	60,00	49,92	0,40	4,05
Chorizo	10,00	1,40	40,50	8,00
Codillo	20,00	0,00	53,20	12,80
Panceta	15,00	0,00	55,62	8,52
Aceite de Oliva	6,00	0,00	53,70	0,00
Ajo	1,00	0,51	0,04	0,24
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimentón	1,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	15,00	1,86	0,41	0,42
Harina	2,00	6,22	0,23	0,75
Oreja de Cerdo	25,00	0,00	34,20	22,50
Kilocalorías	554,59	194,64	244,45	115,50
Kilocalorías en %		35,10	44,08	20,83



Lentejas con Verdura

 Primer Plato  A60  10 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Lenteja	60,00	127,68	5,40	57,20
Pimiento	25,00	2,20	0,90	0,66
Cebolla	28,00	8,85	0,50	1,34
Zanahoria	30,00	9,48	0,90	0,72
Patata	40,00	32,48	0,36	3,32
Acelga	50,00	1,40	0,90	4,20
Tomate	20,00	2,48	0,54	0,80
Codillo	20,00	0,00	53,20	12,80
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,93	0,00
Kilocalorías	391,24	184,57	125,63	81,04
Kilocalorías en %		47,18	32,11	20,71



Lombarda Navideña

Primer Plato A61 10 Apto para Celiacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Lombarda	250,00	35,00	2,25	15,00
Manzana	10,00	4,72	0,09	0,16
Cebolla	10,00	3,16	0,18	0,48
Ciruela	5,00	0,43	0,00	0,10
Nuez	5,00	0,62	30,69	2,82
Castaña	5,00	6,00	0,99	0,32
Bacón	10,00	0,00	37,08	5,68
Aceite de Oliva	12,00	0,00	107,40	0,00
Ajo	2,00	1,02	0,08	0,49
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Kilocalorías	254,76	50,95	178,76	25,05
Kilocalorías en %		20,00	70,17	9,83



Macarrones con Atún

Primer Plato A62 1 · 5

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Macarrón	60,00	196,80	8,60	30,96
Atún Enlatado en Agua	30,00	0,00	41,85	25,80
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,93	0,00
Leche	150,00	28,20	51,30	19,80
Mantequilla	7,00	0,14	51,66	0,11
Harina	10,00	31,08	1,17	3,76
Cebolla	20,00	6,32	0,36	0,96
Ajo	2,00	1,02	0,08	0,49
Kilocalorías	563,39	263,56	217,95	81,88
Kilocalorías en %		46,78	38,69	14,53



Macarrones con Chorizo

Primer Plato A63 1 · 3 · 4 · 6

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Macarrón	60,00	196,80	8,60	30,96
Chorizo	25,00	3,32	100,84	19,92
Tomate Triturado	35,00	17,60	0,63	6,40
Cebolla	20,00	6,32	0,36	0,96
Zanahoria	15,00	4,50	0,43	0,36
Queso Rallado	10,00	0,00	25,92	11,76
Azúcar	5,00	18,75	0,00	0,00
Pimentón	1,00	0,00	0,00	0,00
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,29	0,00
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Kilocalorías	516,72	247,29	199,07	70,36
Kilocalorías en %		47,86	38,53	13,62



Macarrones Gratinados con Chorizo

Primer Plato A64 1 · 3 · 4 · 6

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Macarrón	60,00	196,80	8,60	30,96
Chorizo	25,00	3,32	100,84	19,92
Tomate Triturado	35,00	17,60	0,63	6,40
Cebolla	20,00	6,32	0,36	0,96
Zanahoria	15,00	4,50	0,43	0,36
Queso Rallado	10,00	0,00	25,92	11,76
Azúcar	5,00	18,75	0,00	0,00
Pimentón	1,00	0,00	0,00	0,00
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,29	0,00
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Kilocalorías	520,08	230,53	224,01	65,54
Kilocalorías en %		44,33	43,07	12,60



Melón con Jamón

 Primer Plato  A65  3 Depende de Jamón Serrano para ser apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Melón	150,00	25,20	1,35	3,60
Jamón Serrano	100,00	0,00	62,10	122,80
Kilocalorías	215,05	25,20	63,45	126,40
Kilocalorías en %		11,72	29,50	58,78



Menestra de Verduras

 Primer Plato  A66  10 Depende de Jamón Serrano para ser apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Patata	30,00	24,96	0,21	2,01
Alcachofa	50,00	5,80	0,45	4,80
Cebolla	15,00	4,74	0,27	0,72
Coliflor	25,00	2,72	1,94	3,45
Champiñón	35,00	0,48	1,44	2,30
Judías Verdes	50,00	6,40	2,25	3,60
Guisante	10,00	2,22	0,19	1,28
Zanahoria	25,00	7,47	0,67	0,60
Ajo	2,00	1,02	0,08	0,49
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,93	0,00
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Jamón	20,00	0,00	12,42	24,56
Kilocalorías	180,53	55,81	80,91	43,81
Kilocalorías en %		30,91	44,82	24,27



Paella Valenciana

Primer Plato A67 10 Depende de Tomate Frito para ser apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Arroz	60,00	205,92	19,44	17,51
Pollo	50,00	0,00	19,35	41,00
Magro	50,00	0,00	31,95	41,40
Guisante	20,00	4,40	1,62	4,00
Pimiento Verde	25,00	2,20	0,90	0,90
Cebolla	25,00	7,90	0,45	1,20
Tomate Frito	50,00	9,37	34,64	1,40
Ajo	2,00	1,02	0,07	0,49
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,93	0,00
Pimiento Morrón	25,00	2,20	0,90	0,90
Kilocalorías	504,69	223,64	172,25	108,80
Kilocalorías en %		44,31	34,13	21,56



Paella 00

Primer Plato A68 10 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Arroz	60,00	205,92	19,44	17,52
Calamar	50,00	0,00	6,75	26,62
Mero	50,00	0,00	27,00	32,00
Ajo	4,00	2,04	0,16	0,98
Aceite de Oliva	10,00	0,00	89,91	0,00
Pimiento	20,00	1,84	0,75	0,75
Judía Verde	20,00	2,68	0,19	1,42
Kilocalorías	435,97	212,48	144,20	79,29
Kilocalorías en %		48,74	33,08	18,19



Paella 01

 Primer Plato  A69  10 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Arroz	60,00	205,92	19,44	17,52
Pollo	50,00	0,00	19,35	41,00
Pimiento	20,00	1,47	0,60	0,60
Ajo	2,00	1,02	0,07	0,49
Tomate Triturado	30,00	15,48	0,54	5,40
Guisante	10,00	2,20	0,81	2,00
Mejillón	30,00	0,00	5,40	20,64
Calamar	25,00	0,00	3,40	13,10
Gamba	20,00	2,32	1,08	10,88
Pimentón	2,00	2,78	2,34	1,18
Aceite	5,00	0,00	44,95	0,00
Cangrejo de Mar	30,00	0,00	6,17	10,61
Fumet	250,00	34,20	0,00	4,20
Chirla	20,00	0,30	0,45	3,08
Kilocalorías	500,99	265,69	104,60	130,70
Kilocalorías en %		53,03	20,88	26,09



Panaché de Verduras

 Primer Plato  A70  10 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Patata	30,00	24,96	0,21	2,01
Alcachofa	50,00	5,80	0,45	4,80
Brócoli	30,00	2,97	2,43	5,28
Coliflor	30,00	3,60	1,94	4,32
Espárragos Verdes	60,00	4,80	3,24	6,96
Judías Verdes	30,00	3,80	1,35	2,16
Guisante	15,00	2,22	0,19	1,28
Zanahoria	25,00	7,47	0,67	0,60
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,93	0,00
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Kilocalorías	156,44	55,62	73,41	27,41
Kilocalorías en %		35,55	46,93	17,52



Patatas con Cordero

 Primer Plato  A71  4 · 6 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Cordero	80,00	0,00	249,12	53,44
Apio	5,00	0,12	0,00	0,08
Pimiento Verde	20,00	1,38	0,60	0,60
Cebolla	20,00	6,32	0,36	0,96
Patata	180,00	146,16	1,62	15,12
Ajo	2,00	1,02	0,07	0,49
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,93	0,00
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate Triturado	20,00	10,21	0,35	3,56
Kilocalorías	554,51	165,21	315,05	74,25
Kilocalorías en %		29,79	56,82	13,39



Patatas con Costilla

 Primer Plato  A72  10 Depende de adobo de costilla para ser apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Patata	180,00	146,16	1,62	15,12
Costilla Adobada	60,00	0,00	130,68	68,40
Puerro	15,00	1,74	0,68	0,96
Cebolla	15,00	4,74	0,27	0,72
Tomate	20,00	2,48	0,54	0,56
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Aceite de Oliva	6,00	0,00	53,70	0,00
Pimiento Verde	15,00	1,10	0,54	0,54
Vino blanco	2,00	0,27	0,00	0,01
Kilocalorías	430,83	156,49	188,03	86,31
Kilocalorías en %		36,32	43,64	20,03



Patatas en Salsa Verde

Primer Plato A73 1 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Patata	180,00	146,16	1,62	15,12
Guisante	30,00	6,60	2,43	6,00
Cebolla	25,00	7,90	0,45	1,20
Puerro	12,50	1,30	0,54	0,76
Ajo	2,00	1,02	0,08	0,49
Pimiento Verde	20,00	1,68	0,75	0,75
Harina	10,00	31,08	1,17	3,76
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Aceite	7,00	0,00	62,93	0,00
Perejil	0,00	0,00	0,00	0,00
Vino blanco	2,00	1,50	0,00	0,08
Kilocalorías	295,37	197,24	69,97	28,16
Kilocalorías en %		66,78	23,69	9,53



Patatas Guisadas

Primer Plato A74 10 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Patata	180,00	146,16	1,62	15,12
Cebolla	15,00	4,74	0,27	0,72
Judía Verde	15,00	1,91	0,68	1,14
Zanahoria	15,00	4,73	0,41	0,35
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,93	0,00
Carne magra de Ternera	20,00	0,00	24,30	15,12
Kilocalorías	280,20	157,54	90,21	32,45
Kilocalorías en %		56,22	32,19	11,58




Patatas Guisadas con Bacalao

 Primer Plato  A75  10 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Patata	180,00	146,16	1,62	15,12
Bacalao	50,00	0,00	3,15	34,80
Cebolla	10,00	3,16	0,18	0,48
Pimiento Verde	10,00	0,69	0,30	0,30
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,93	0,00
Ajo	2,00	1,02	0,08	0,4
Kilocalorías	270,48	151,03	68,26	51,19
Kilocalorías en %		55,84	25,24	18,93



Patatas Revolconas

 Primer Plato  A76  4 · 6 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Patata	180,00	146,16	1,62	15,12
Panceta	15,00	0,00	55,62	7,50
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,93	0,00
Pimentón	1,50	0,07	0,00	0,04
Ajo	2,00	1,02	0,08	0,49
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Kilocalorías	290,65	147,25	120,25	23,15
Kilocalorías en %		50,66	41,37	7,96



Patatas Riojanas

Primer Plato A77 4 · 6 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Patata	180,00	146,16	1,62	15,12
Pimiento Morrón	20,00	1,70	0,74	0,74
Pimiento Verde	12,50	0,86	0,37	0,37
Cebolla	25,00	7,90	0,45	1,20
Puerro	0,00	0,00	0,00	0,00
Chorizo	18,70	2,45	75,73	14,96
Tomate Triturado	12,50	6,04	0,22	2,25
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,93	0,00
Kilocalorías	341,81	165,11	142,06	34,64
Kilocalorías en %		48,30	41,56	10,13



Pequeña Marmita

Primer Plato A78 10 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Morcillo	30,00	0,00	28,62	24,24
Gallina	40,00	0,00	39,60	30,56
Codillo	20,00	0,00	53,20	13,28
Hueso Fresco	0,00	0,00	0,00	0,00
Zanahoria	15,00	4,74	0,40	0,36
Puerro	10,00	1,16	0,45	0,64
Apio	5,00	0,14	0,07	0,08
Repollo	25,00	3,14	0,62	3,04
Aceite de Oliva	10,00	0,00	89,90	0,00
Patata	50,00	41,60	0,36	4,20
Jerez	1,00	0,28	0,00	0,01
Kilocalorías	340,69	51,06	213,22	76,41
Kilocalorías en %		14,99	62,58	22,43



Pimientos Rellenos

Primer Plato A79 1 · 4 · 6

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Pimiento Rojo	100,00	8,80	3,60	3,60
Carne	60,00	0,00	57,24	48,48
Cebolla Frita	30,00	15,81	30,13	2,75
Ajo	1,00	0,46	0,04	0,24
Harina	10,00	31,08	1,17	3,76
Huevo	28,00	0,00	27,18	14,00
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,93	0,00
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Caldo	100,00	28,46	83,88	36,26
Vino blanco	5,00	6,10	0,00	0,02
Kilocalorías	465,99	90,71	266,17	109,11
Kilocalorías en %		19,47	57,12	23,41



Pisto Manchego

Primer Plato A80 10 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Pimiento Verde	60,00	4,15	1,81	1,81
Calabacín	120,00	8,10	4,32	8,64
Cebolla	60,00	18,96	1,08	2,88
Tomate	120,00	13,95	3,24	3,36
Aceite de Oliva	12,00	0,00	107,40	0,00
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Azúcar	5,00	18,71	0,00	0,00
Ajo	2,00	1,02	0,08	0,49
Kilocalorías	200,00	64,89	117,93	17,18
Kilocalorías en %		32,45	58,97	8,59



Porrusalda

Primer Plato A81 1

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Patata	180,00	146,16	1,62	15,12
Bacalao	50,00	0,00	3,15	34,80
Cebolla	10,00	3,16	0,18	0,48
Puerro	20,00	2,32	0,90	1,28
Aceite de Oliva	6,00	0,00	53,70	0,00
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Harina	2,00	6,22	0,23	0,75
Vino	1,00	0,01	0,00	0,01
Kilocalorías	270,09	157,87	59,78	55,44
Kilocalorías en %		58,45	22,13	19,42



Potaje de Vigilia

Primer Plato A82 1

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Morcillo	30,00	0,00	28,62	24,24
Gallina	40,00	0,00	39,60	30,56
Codillo	20,00	0,00	53,20	13,28
Hueso Fresco	0,00	0,00	0,00	0,00
Zanahoria	15,00	4,74	0,40	0,36
Puerro	10,00	1,16	0,45	0,64
Apio	5,00	0,14	0,07	0,08
Repollo	25,00	3,14	0,62	3,04
Aceite de Oliva	10,00	0,00	89,90	0,00
Patata	50,00	41,60	0,36	4,20
Jerez	1,00	0,28	0,00	0,01
Kilocalorías	366,48	156,26	130,19	80,03
Kilocalorías en %		42,64	35,52	21,84



Puré de Verduras

Primer Plato A83 10 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Cebolla	25,00	7,90	0,45	1,20
Zanahoria	25,00	7,41	0,68	0,60
Puerro	25,00	2,72	1,13	1,60
Nabo	25,00	5,00	0,05	0,52
Repollo	25,00	2,46	0,53	2,54
Calabacín	25,00	1,88	0,90	2,00
Acelga	50,00	1,32	0,90	4,20
Patata	100,00	83,20	0,72	8,40
Aceite de Oliva	10,00	0,00	89,90	0,00
Kilocalorías	228,21	111,89	95,26	21,06
Kilocalorías en %		49,03	41,74	9,23



Rancho Canario

Primer Plato A84 10 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Calabaza	30,00	4,22	0,00	0,80
Zanahoria	30,00	9,48	0,81	0,72
Patata	180,00	144,64	1,44	13,44
Tomate	20,00	2,48	0,54	0,56
Espinaca	20,00	1,03	1,16	1,81
Cebolla	10,00	3,16	0,18	0,48
Aceite de Oliva	10,00	0,00	89,90	0,00
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Kilocalorías	276,85	165,01	94,03	17,81
Kilocalorías en %		59,60	33,96	6,43



Revuelto de Ajetes y Gambas

Primer Plato
 A85
 4 · 6
 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Huevo	120,00	0,00	116,64	60,00
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,93	0,00
Ajete	50,00	23,84	2,10	12,32
Gamba	40,00	4,64	2,16	21,76
Nata	25,00	1,87	108,45	1,50
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Kilocalorías	418,21	30,35	292,28	95,58
Kilocalorías en %		7,26	69,89	22,85



Revuelto de Trigueros

Primer Plato
 A86
 4 · 6
 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Huevo	120,00	0,00	116,64	60,00
Aceite de Oliva	10,00	0,00	89,90	0,00
Trigueros	100,00	5,56	3,96	8,52
Nata	25,00	1,87	108,45	1,50
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Kilocalorías	396,40	7,43	318,95	70,02
Kilocalorías en %		1,87	80,46	17,66



Salpicón de Marisco

 Primer Plato  A87  10 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Cola de Langosta	40,00	0,00	12,24	35,36
Gamba	50,00	5,80	2,70	27,20
Carabinero	50,00	0,00	6,12	47,80
Mejillón Crudo	100,00	0,00	18,00	68,80
Rape Cocido	40,00	1,95	1,08	29,90
Cebolla	20,00	6,32	0,18	0,48
Pimiento Rojo	20,00	1,36	0,59	0,59
Huevo Duro	17,00	0,00	16,90	8,50
Pepinillo	10,00	0,75	0,06	0,27
Perejil	10,00	0,00	0,00	2,08
Aceite de Oliva	10,00	0,00	89,90	0,00
Vinagre	5,00	0,12	0,00	0,08
Ajo	2,00	1,02	0,08	0,49
Kilocalorías	386,72	17,32	147,85	221,55
Kilocalorías en %		4,48	38,23	57,29



Sopa al Cuarto

 Primer Plato  A88  10 Depende de Jamón Serrano para ser apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Rape	20,00	0,98	0,54	14,96
Jamón Serrano	15,00	0,00	9,33	18,42
Chirla	20,00	2,70	0,54	1,80
Huevo Duro	17,00	0,64	16,90	8,50
Ajo	2,00	1,02	0,08	0,49
Aceite de Oliva	10,00	0,00	89,90	0,00
Arroz	30,00	96,53	9,72	8,76
Gamba	20,00	2,32	1,08	10,88
Tomate	20,00	2,33	0,54	0,56
Pimentón	5,00	6,96	5,85	2,96
Kilocalorías	315,29	113,48	134,48	67,33
Kilocalorías en %		35,99	42,65	21,35



Sopa de Ajo

Primer Plato
 A89
 1 · 3

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Jamón	25,00	0,28	15,57	30,70
Pan de Trigo	25,00	49,70	2,03	9,40
Huevo	30,00	0,00	31,32	14,52
Aceite de Oliva	9,00	0,07	80,51	0,00
Ajo	2,00	1,02	0,08	0,49
Kilocalorías	235,69	51,07	129,51	55,11
Kilocalorías en %		21,67	54,95	23,38



Sopa de Ave con Pasta

Primer Plato
 A90
 1

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Pasta	30,00	98,40	4,05	15,48
Gallina	12,50	0,00	20,36	6,22
Huevo	15,00	0,00	16,00	7,30
Caldo	5,00	8,20	8,10	2,00
Kilocalorías	186,11	106,60	48,51	31,00
Kilocalorías en %		57,28	26,07	16,66



Sopa de Cebolla

 Primer Plato  A91  1 · 4 · 6

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Caldo de Carne	5,00	8,20	8,10	2,00
Cebolla	90,00	28,44	1,62	2,16
Mantequilla	10,00	0,20	73,80	0,16
Queso Rallado	10,00	0,20	25,80	11,60
Pan Tostado	20,00	42,80	2,88	7,44
Kilocalorías	215,40	79,84	112,20	23,36
Kilocalorías en %		37,07	52,09	10,84



Sopa de Cocido

 Primer Plato  A92  1

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Pasta	30,00	98,40	4,05	15,48
Caldo	5,00	2,60	9,50	1,60
Apio	5,00	0,00	0,00	0,20
Puerro	20,00	2,32	0,90	1,80
Zanahoria	20,00	6,32	0,54	0,60
Kilocalorías	144,31	109,64	14,99	19,68
Kilocalorías en %		75,98	10,39	13,64



Sopa de Finas Hierbas

Primer Plato A93 1

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Pasta	30,00	98,40	4,05	15,48
Puerro	10,00	1,16	0,45	0,90
Apio	5,00	0,12	0,00	0,08
Repollo	10,00	1,54	0,27	1,32
Zanahoria	10,00	3,15	0,26	0,30
Ajo	1,00	0,51	0,03	0,24
Aceite de Oliva	5,00	0,00	45,95	0,00
Caldo	5,00	8,20	8,10	2,00
Kilocalorías	192,51	113,08	59,11	20,32
Kilocalorías en %		58,74	30,70	10,56



Sopa de Minestrone

Primer Plato A94 1

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Acelga	30,00	1,00	0,54	2,52
Caldo	5,00	8,20	8,10	2,00
Apio	3,00	0,00	0,00	0,08
Zanahoria	30,00	9,48	1,00	1,00
Pasta	30,00	98,40	4,05	15,48
Cebolla	30,00	9,48	0,54	1,44
Kilocalorías	163,31	126,56	14,23	22,52
Kilocalorías en %		77,50	8,71	13,79



Sopa de Pasta con Tomate

Primer Plato A95 1

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Pasta	30,00	98,40	4,05	15,48
Tomate	20,00	3,00	0,54	0,56
Cebolla	10,00	3,16	0,00	0,20
Ajo	2,00	1,02	0,07	0,49
Caldo	5,00	8,20	8,10	2,00
Aceite	5,00	0,00	45,95	0,00
Kilocalorías	191,22	113,78	58,71	18,73
Kilocalorías en %		59,50	30,70	9,80



Sopa de Pescado

Primer Plato A96 10 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Mero	50,00	0,00	27,00	32,00
Rosada	37,00	0,00	6,66	28,40
Tomate	20,00	3,00	0,54	1,80
Pimiento	25,00	2,20	0,80	1,02
Cebolla	25,00	7,90	0,45	1,20
Apio	5,00	0,40	0,97	0,19
Zanahoria	25,00	7,90	1,00	0,80
Aceite de Oliva	9,00	0,00	81,00	0,00
Kilocalorías	205,23	21,40	118,42	65,41
Kilocalorías en %		10,43	57,70	31,87



Sopa de Picadillo

Primer Plato
 A97
 10
 Depende de Jamón Serrano para ser apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Caldo de Puchero	5,00	2,60	9,50	1,60
Jamón Serrano	10,00	0,00	5,52	12,28
Huevo de Gallina	15,00	0,00	14,58	7,52
Arroz	25,00	86,00	7,50	8,25
Pechuga de Pollo	20,00	0,00	7,74	16,40
Tomate	10,00	1,24	0,27	0,28
Cebolla	10,00	3,16	0,09	0,48
Zanahoria	10,00	3,16	0,27	0,24
Kilocalorías	188,68	96,16	45,47	47,05
Kilocalorías en %		50,96	24,10	24,94



Sopa de Verduras

Primer Plato
 A98
 3
 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Repollo	100,00	9,71	2,07	10,16
Puerro	45,00	4,89	2,02	2,88
Zanahoria	35,00	10,36	0,94	0,84
Apio	30,00	0,80	0,43	0,48
Patata	50,00	41,60	0,36	4,20
Aceite de Oliva	10,00	0,00	89,91	0,00
Codillo de Jamón	30,00	0,00	79,65	19,92
Sal	2,00	0,00	0,00	0,00
Kilocalorías	281,22	67,35	175,38	38,48
Kilocalorías en %		23,95	62,36	13,68



Sopa Marinera



Primer Plato



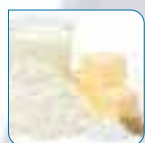
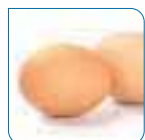
A99



3

Depende de Tomate Triturado para ser apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Mero	50,00	0,00	27,00	32,00
Mejillón	20,00	0,00	3,60	13,76
Gamba	25,00	2,90	1,35	13,60
Pimiento Verde	20,00	1,73	0,75	0,75
Cebolla	25,00	7,90	0,44	1,20
Puerro	12,50	1,35	0,56	0,75
Tomate Triturado	25,00	12,09	0,45	4,50
Calamar	20,00	0,00	2,16	9,17
Chirla	20,00	2,70	0,54	1,80
Sal	2,00	0,00	0,00	0,00
Vino Blanco	2,00	0,08	0,00	0,08
Aceite	10,00	0,00	89,91	0,00
Ajo	5,00	2,55	0,20	1,22
Kilocalorías	237,09	31,30	126,96	78,83
Kilocalorías en %		13,20	53,55	33,25



srbs

Fase 3
Segundos Platos
- B -



Segundos Platos

B	1	Abadejo a la Bilbaina	B	30	Emperador a la Plancha
B	2	Albóndigas a la Cazuela	B	31	Emperador Fresco con Ensalada
B	3	Albóndigas Caseras	B	32	Escalope de Ternera Empanado
B	4	Alitas de Pollo Estofadas	B	33	Escalopines al Oporto
B	5	Bacaladitos con Ensalada	B	34	Estofado de Ternera
B	6	Bacalado a la Vizcaina	B	35	Estofado de Vaca al Vino Tinto
B	7	Bonito a la Riojana	B	36	Estofado Strogonoff
B	8	Bonito Encebollado	B	37	Filete de Caballa con Ensalada
B	9	Boquerones a la Andaluza	B	38	Filete de Contramuslo de Pollo
B	10	Caldereta de Cordero	B	39	Filete de Pollo a la Plancha
B	11	Callos a la Madrileña	B	40	Filete de Pollo Empanado con Ensalada
B	12	Canelones Rossini	B	41	Filete de Rosada al Horno
B	13	Carbonada Flambeada	B	42	Filete de Ternera a la Plancha
B	14	Carrillada Ibérica	B	43	Filete de Ternera con Ensalada
B	15	Cazón Orly	B	44	Filete de Ternera en Salsa
B	16	Cinta de Lomo	B	45	Filetes Rusos con Berenjenas
B	17	Cocido Completo	B	46	Fritura de Pescado Variada
B	18	Codornices Estofadas	B	47	Gallina en Pepitoria
B	19	Conejo a la Cazadora	B	48	Hamburguesas con Tomate
B	20	Conejo a la Hortelana	B	49	Higaditos de Pollo Encebollados
B	21	Cordero Lechal Asado	B	50	Huevos Duros en Salsa
B	22	Croquetas de Bacalao	B	51	Huevos Escalfados Mornay
B	23	Croquetas de Jamón	B	52	Huevos Fritos con Bacon
B	24	Chipirones en su Tinta	B	53	Huevos Fritos con Patatas
B	25	Chuleta de Cerdo con Puré	B	54	Huevos Rellenos
B	26	Chuleta de Cerdo en Salsa	B	55	Jamón Asado a la Piña
B	27	Chuletas de Sajonia	B	56	Jamón York Villarroy
B	28	Dorada a la Espalda	B	57	Jamón York y Pollo Trufado
B	29	Empanadillas	B	58	Jamoncitos de Pollo al Ajillo



Segundos Platos

B	59	Lacón a la Gallega	B	88	Pechuga de Pollo con Puré
B	60	Lenguado a la Molinera	B	89	Pescadilla a la Romana
B	61	Lenguado a la Romana	B	90	Pescadilla al Horno Gratinada
B	62	Lenguado a la Sidra	B	91	Pescado de Rosca
B	63	Lenguado con Patatas al Vapor	B	92	Pie de Ternera Cenicienta
B	64	Lenguado Empanado	B	93	Pierna de Cerdo Asada
B	65	Lomo de Cerdo en Salsa	B	94	Platija Menier
B	66	Lubina al Horno	B	95	Pollo a la Riojana
B	67	Magro en Pepitoria	B	96	Pollo al Ajillo
B	68	Manitas de Cerdo Empanado	B	97	Pollo al Curry
B	69	Merluza a la Gallega	B	98	Pollo Asado con Patatas Panadera
B	70	Merluza a las Finas Hierbas	B	99	Pollo con Calabacín
B	71	Merluza al Vapor con Zanahoria	B	100	Pollo con Champiñones
B	72	Merluza con Guisantes	B	101	Pollo con Chanfaina
B	73	Merluza en Salsa Marinera	B	102	Pollo en Pepitoria
B	74	Merluza en Salsa Verde.00	B	103	Redondo Asado con Verduras
B	75	Merluza en Salsa Verde.01	B	104	Revuelto de Gambas
B	76	Merluza Rellena	B	105	Rotti de Pavo
B	77	Mero al Horno	B	106	Salchichas de Cerdo con Puré
B	78	Mero al Vapor con Judías	B	107	Salchichas Frescas con Patatas
B	79	Morcillo de Ternera Estofado	B	108	Salmón a la Plancha
B	80	Morros de Ternera a la Vizcaína	B	109	Salmón al Vapor con Patatas
B	81	Muslo de Pollo con Patatas	B	110	San Jacobos
B	82	Navarín de Cordero	B	111	Sardinas Asadas
B	83	Ossobuco a la Milanese	B	112	Sardinas Fritas
B	84	Palpitón Relleno	B	113	Ternera con Berenjenas
B	85	Parrillada de Carne	B	114	Ternera con Champiñones
B	86	Pastel de Pescado	B	115	Ternera Estofada con Pimientos
B	87	Pavo Relleno Navideño	B	116	Ternera Estofada-Ragout



Segundos Platos

B	117	Tortilla de Atún	B	122	Tortilla de Patatas
B	118	Tortilla de Espárragos	B	123	Tortilla Francesa con Verduras
B	119	Tortilla de Espinacas	B	124	Tortilla Mixta
B	120	Tortilla de Jamón	B	125	Villaroy de Ternera
B	121	Tortilla de Jamón de York			



Abadejo a la Bilbaína

 Segundo Plato  B1  1 · 3

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Abadejo	200,00	133,60	14,40	0,00
Ajo	5,00	1,24	0,21	2,57
Vinagre	2,00	0,03	0,00	0,05
Guindilla	1,00	0,08	0,10	0,27
Sal	1,00	0,00	0,00	0,00
Harina	10,00	3,76	1,17	31,08
Pimiento Morrón	15,00	0,54	0,54	1,32
Aceite	5,00	0,00	44,95	0,00
Kilocalorías	235,91	35,29	61,37	139,25
Kilocalorías en %		14,96	26,01	59,03



Albóndigas a la Cazuela

 Segundo Plato  B2  1 · 3 · 4 · 5 · 6

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Carne de Añejo	100,00	0,00	95,40	80,80
Panceta	25,00	0,00	92,70	12,50
Ajo	2,00	1,02	0,07	0,49
Huevo	15,00	0,00	14,60	7,50
Vino Blanco	15,00	11,28	0,00	0,06
Harina	10,00	29,14	1,17	3,76
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,93	0,00
Pan	25,00	49,70	7,65	7,80
Leche	10,00	1,80	3,50	1,28
Cebolla	12,50	3,95	0,23	0,60
Zanahoria	12,50	3,70	0,34	0,30
Tomate Pelado	50,00	24,20	0,90	9,00
Patata	20,00	17,76	0,21	1,34
Guisante	15,00	3,32	1,26	3,00
Kilocalorías	555,26	145,87	280,96	128,43
Kilocalorías en %		26,27	50,60	23,13



Albóndigas Caseras

Segundo Plato B3 1 · 4 · 6 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Magro de Ternera	90,00	0,00	21,87	74,52
Pierna de Cerdo	90,00	0,00	182,25	59,76
Aceite de Oliva	4,00	0,00	35,96	0,00
Harina de Maíz	5,00	18,40	0,32	0,12
Cebolla	30,00	9,48	0,54	1,44
Zanahoria	30,00	9,48	0,81	0,72
Kilocalorías	415,67	37,66	241,75	136,56
Kilocalorías en %		8,99	58,16	32,85



Alitas de Pollo Estofadas

Segundo Plato B4 10 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Alita de Pollo	200,00	0,00	77,40	164,00
Cebolla	30,00	9,48	0,54	1,44
Ajo	2,00	1,02	0,08	0,49
Laurel	0,00	0,00	0,00	0,00
Zanahoria	10,00	3,16	0,27	0,24
Vino Blanco	1,00	0,75	0,00	0,00
Vinagre	2,00	0,45	0,00	0,32
Aceite de Oliva	10,00	0,00	89,92	0,00
Kilocalorías	349,56	14,86	168,21	166,49
Kilocalorías en %		4,25	48,12	47,63



Bacaladitos con Ensalada

 Segundo Plato  B5  1

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Bacaladito	200,00	0,00	28,80	140,00
Aceite de Oliva	10,00	0,00	89,91	0,00
Harina	20,00	58,30	2,34	7,52
Lechuga	50,00	3,40	2,25	1,60
Tomate	50,00	5,82	1,35	1,40
Cebolla	10,00	2,97	0,18	0,48
Vinagre	2,50	0,06	0,00	0,04
Kilocalorías	346,42	70,55	124,83	151,04
Kilocalorías en %		20,37	36,03	43,60



Bacalao a la Vizcaína con Fumet

 Segundo Plato  B6  1

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Bacalao Desalado	200,00	0,00	12,96	139,20
Harina	10,00	29,14	1,17	3,76
Aceite de Oliva	10,00	0,00	89,91	0,00
Pimiento Morrón	20,00	1,36	0,59	0,59
Ajo	2,00	1,02	0,08	0,49
Cebolla	25,00	7,90	0,45	1,20
Pimiento Rojo	12,50	1,02	0,44	0,44
Tomate	20,00	2,32	0,54	0,56
Pan	5,00	9,31	0,76	1,56
Vino Blanco	2,00	1,50	0,00	0,08
Coñac	1,00	2,22	0,00	0,00
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Kilocalorías	310,57	55,79	106,90	147,88
Kilocalorías en %		17,96	34,42	47,62



Bonito a la Riojana

Segundo Plato B7 1

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Bonito	150,00	0,00	108,00	129,00
Cebolla	30,00	9,48	0,54	1,44
Pimiento Rojo	30,00	2,64	1,08	1,08
Salsa de Tomate	75,00	24,18	37,08	6,60
Ajo	1,00	0,50	0,04	0,25
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Vino Blanco	10,00	7,52	0,00	0,04
Aceite de Oliva	10,00	0,00	89,90	0,00
Harina	15,00	43,68	1,75	5,64
Kilocalorías	470,44	88,00	238,39	144,05
Kilocalorías en %		18,71	50,67	30,62



Bonito Encebollado

Segundo Plato B8 1

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Bonito	150,00	0,00	108,00	129,00
Cebolla	60,00	18,96	1,08	2,88
Ajo	3,00	1,53	0,12	0,73
Aceite de Oliva	10,00	0,00	89,90	0,00
Harina	10,00	29,14	1,17	3,76
Vino Blanco	10,00	1,28	0,00	0,04
Tomate	20,00	2,32	0,54	0,56
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Kilocalorías	391,01	53,23	200,81	136,97
Kilocalorías en %		13,61	51,36	35,03



Boquerones a la Andaluza

 Segundo Plato  B9  1 · 3

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Boquerón	200,00	4,80	113,40	140,80
Harina	22,00	64,02	2,54	8,27
Pimentón	2,00	0,15	0,08	0,09
Aceite de Oliva	10,00	0,00	89,90	0,00
Sal	2,00	0,00	0,00	0,00
Kilocalorías	424,05	68,97	205,92	149,16
Kilocalorías en %		16,26	48,56	35,18



Caldereta de Cordero

 Segundo Plato  B10  1 · 4 · 6

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Cordero	200,00	0,00	255,47	108,68
Pimiento Verde	12,50	1,10	0,45	0,45
Cebolla	15,00	4,74	0,27	0,72
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,93	0,00
Tomate	30,00	3,72	0,81	0,84
Ajo	2,00	1,02	0,07	0,49
Patata	100,00	83,20	0,90	8,40
Pimentón	1,00	0,08	0,04	0,05
Jerez	0,50	0,14	0,00	0,01
Harina	10,00	29,14	1,17	3,76
Kilocalorías	568,65	123,14	322,11	123,40
Kilocalorías en %		21,65	56,64	21,70



Callos a la Madrileña

Segundo Plato B11 1 · 3 · 4 · 6

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Callo de Ternera	100,00	0,00	74,72	59,20
Mano de Ternera	40,00	0,00	55,08	30,40
Morro de Ternera	40,00	0,00	55,08	30,40
Codillo de Jamón	15,00	0,00	39,87	9,56
Chorizo	15,00	1,96	60,57	11,95
Ajo	2,00	1,02	0,07	0,49
Cebolla	38,00	12,00	0,72	1,84
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,93	0,00
Tomate Pelado y Triturado	25,00	12,10	0,45	4,50
Pimentón	1,00	1,31	1,17	0,60
Harina	5,00	15,84	0,60	1,88
Kilocalorías	546,31	44,23	351,26	150,82
Kilocalorías en %		8,10	64,30	27,61



Canelones Rosini

Segundo Plato B12 1 · 4 · 5 · 6

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Canelón	25,00	78,75	2,25	13,59
Paté de Cerdo	60,00	2,25	156,00	31,44
Margarina	6,00	0,22	44,06	0,05
Harina	6,00	17,48	0,75	2,26
Leche	100,00	18,00	34,84	12,80
Queso Rallado	10,00	0,20	25,80	11,60
Tomate Frito	15,00	2,82	10,40	0,42
Kilocalorías	465,98	119,72	274,10	72,16
Kilocalorías en %		25,69	58,82	15,49



Carbonada Flambeada

 Segundo Plato  B13  1

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Carne de Vacuno	150,00	0,00	36,45	126,60
Aceite de Oliva	10,00	0,00	89,90	0,00
Cebolla	30,00	9,48	0,54	1,44
Cerveza	100,00	28,40	0,00	0,80
Fondo de Carne	100,00	28,24	83,60	37,00
Harina	6,00	17,50	0,71	2,26
Vino Tinto	50,00	33,65	0,00	0,40
Kilocalorías	496,97	117,27	211,20	168,50
Kilocalorías en %		23,60	42,50	33,91



Carrillada Ibérica

 Segundo Plato  B14  4 - 6 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Lomo de Cerdo	150,00	0,00	95,85	124,20
Aceite de Oliva	5,00	0,00	44,95	0,00
Cebolla	50,00	15,80	0,90	2,40
Ajo	2,00	1,02	0,08	0,49
Zanahoria	50,00	15,80	1,35	1,20
Kilocalorías	304,04	32,62	143,13	128,29
Kilocalorías en %		10,73	47,08	42,20



Cazón Orly

 Segundo Plato  B15  1

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Cazón	200,00	0,00	57,85	136,00
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,94	0,00
Harina	40,00	123,39	8,64	17,28
Cerveza	100,00	28,40	0,00	0,80
Huevo	15,00	0,00	14,58	7,50
Kilocalorías	457,38	151,79	144,01	161,58
Kilocalorías en %		33,19	31,49	35,33



Cinta de Lomo

 Segundo Plato  B16  10 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Cinta de lomo	150,00	0,00	95,85	124,20
Aceite de Oliva	5,00	0,00	44,96	0,00
Tomate Natural	75,00	8,71	2,00	2,08
Vinagre	1,25	0,03	0,00	0,02
Kilocalorías	277,85	8,74	142,81	126,30
Kilocalorías en %		3,15	51,40	45,46



Cocido Completo



Segundo Plato



B17



3 · 4 · 6

Depende de Morcilla y Chorizo para ser apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Garbanzo	50,00	97,20	15,30	39,60
Repollo	100,00	13,60	2,70	13,20
Morcillo Añejo	60,00	0,00	77,76	49,68
Gallina	70,00	0,00	35,28	48,44
Chorizo	25,00	3,50	101,25	20,00
Morcilla de Burgos	30,00	3,60	102,06	23,40
Tocino	18,70	0,00	69,30	6,04
Hueso de Añejo	30,00	0,00	0,00	0,00
Aceite de Oliva	2,00	0,00	17,98	0,00
Patata	80,00	66,00	0,72	7,00
Ajo	3,00	1,96	0,16	0,95
Kilocalorías	816,68	185,86	422,51	208,31
Kilocalorías en %		22,76	227,33	49,30



Codornices Estofadas



Segundo Plato



B18



1 · 3 · 4 · 6

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Codorniz	150,00	0,00	121,50	120,00
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,93	0,00
Ajo	2,00	1,02	0,07	0,49
Cebolla	20,00	6,32	0,36	0,96
Pimiento Verde	20,00	1,72	0,72	0,72
Puerro	10,00	1,08	0,45	0,64
Apio	5,00	0,14	0,07	0,08
Zanahoria	20,00	5,92	0,54	0,48
Harina	8,00	23,29	0,93	3,00
Tomate	20,00	2,32	0,54	0,56
Sal	2,00	0,00	0,00	0,00
Pimienta	1,00	0,00	0,00	0,00
Vino Blanco	25,00	18,80	0,00	0,10
Bacón	20,00	0,00	74,16	11,36
Jerez	10,00	13,68	0,00	0,12
Kilocalorías	475,07	74,29	262,27	138,51
Kilocalorías en %		15,64	55,21	29,16



Conejo a la Cazadora

Segundo Plato B19 4 · 6 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Conejo Troceado	170,00	0,00	61,20	148,92
Bacon	25,00	0,00	92,70	14,20
Champiñón	25,00	0,42	1,18	2,01
Ajo	2,00	1,02	0,08	0,49
Aceite de Oliva	10,00	0,00	89,91	0,00
Jerez	10,00	13,68	0,00	0,12
Kilocalorías	425,93	15,12	245,07	165,74
Kilocalorías en %		3,55	57,54	38,91



Conejo a la Hortelana

Segundo Plato B20 10 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Conejo	170,00	0,00	61,20	148,92
Cebolla	15,00	4,76	0,26	0,72
Pimiento	15,00	1,24	0,54	0,54
Tomate	15,00	1,74	0,41	0,42
Alcachofa	25,00	2,90	0,22	2,40
Champiñón	20,00	0,30	0,90	1,44
Zanahoria	15,00	4,44	0,41	0,36
Aceite de Oliva	10,00	0,00	89,90	0,00
Vino Tinto	2,00	1,34	0,00	0,02
Kilocalorías	325,38	16,72	153,84	154,82
Kilocalorías en %		5,14	47,28	47,58



Cordero Lechal Asado

 Segundo Plato  B21  4 · 6 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Cordero	150,00	0,00	467,10	100,20
Manteca de Cerdo	5,00	0,00	44,55	0,00
Vino Blanco	37,00	27,86	0,00	0,15
Patata	50,00	41,60	0,45	4,20
Kilocalorías	686,11	69,46	512,10	104,55
Kilocalorías en %		10,12	74,64	15,24



Croquetas de Bacalao con Patatas

 Segundo Plato  B22  1 · 4 · 5 · 6

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Patatas	200,00	166,40	1,80	16,80
Bacalao	50,00	0,00	3,15	34,80
Ajo	2,00	1,02	0,08	0,49
Harina	10,00	29,40	1,17	3,76
Aceite	10,00	0,00	89,91	0,00
Leche	75,00	14,19	2,85	9,40
Huevo	15,00	0,00	14,58	7,50
Nuez Moscada	0,00	0,00	0,00	0,00
Kilocalorías	397,30	211,01	113,54	72,75
Kilocalorías en %		53,11	28,58	18,31



Croquetas de Jamón

Segundo Plato B23 1 · 3 · 4 · 5 · 6

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Jamón	80,00	0,00	49,68	98,24
Aceite	10,00	0,00	89,90	0,00
Cebolla	10,00	3,16	0,18	0,48
Huevo	15,00	0,00	14,58	7,50
Harina	10,00	29,40	1,17	3,76
Leche	75,00	14,19	2,85	9,90
Kilocalorías	324,99	46,75	158,36	119,88
Kilocalorías en %		14,39	48,73	36,89



Chipirones en su Tinta

Segundo Plato B24 1 · 4 · 6

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Chipirón	175,00	0,00	23,67	91,72
Arroz	37,50	128,70	12,15	10,92
Cebolla	25,00	7,90	0,45	1,20
Aceite de Oliva	10,00	0,00	89,91	0,00
Ajo	2,00	1,02	0,08	0,49
Vino Blanco	20,00	15,04	0,00	0,08
Pan Frito	15,00	34,26	2,16	5,58
Tomate Frito	20,00	3,75	13,86	0,56
Tinta Calamar	1,00	0,09	0,00	3,40
Kilocalorías	446,99	190,76	142,28	113,95
Kilocalorías en %		42,68	31,83	25,49



Chuletas de Cerdo con Puré de Manzana

 Segundo Plato  B25  4 · 6 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Chuleta de Cerdo	150,00	0,00	398,25	95,40
Manzana	75,00	33,18	0,67	1,60
Mantequilla	2,00	0,04	14,76	0,03
Patatas	50,00	41,60	0,45	1,20
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimienta Blanca	0,00	0,00	0,00	0,00
Agua	0,00	0,00	0,00	0,00
Vino Blanco	50,00	37,60	0,00	0,20
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,93	0,00
Kilocalorías	687,91	112,42	447,06	98,43
Kilocalorías en %		16,34	69,35	14,31



Chuleta de Cerdo en Salsa

 Segundo Plato  B26  1 · 4 · 6

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Chuleta de Cerdo	150,00	0,00	398,25	95,40
Orégano	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebollas	25,00	7,38	0,45	1,20
Ajo	1,00	0,50	0,04	0,25
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,93	0,00
Harina	10,00	29,14	1,17	3,76
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Vino Blanco	50,00	37,60	0,00	0,20
Pimienta Blanca	0,00	0,00	0,00	0,00
Kilocalorías	638,27	74,62	462,84	100,81
Kilocalorías en %		11,69	72,51	15,79



Chuleta de Sajonia

Segundo Plato B27 3 · 4 · 6 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Chuleta de Sajonia	150,00	0,00	398,25	95,40
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,93	0,00
Ajo	2,00	1,02	0,08	0,49
Perejil	0,00	0,00	0,00	0,00
Vino Blanco	20,00	15,04	0,00	0,08
Kilocalorías	573,29	16,06	461,26	95,97
Kilocalorías en %		2,80	80,46	16,74



Dorada a la Espalda

Segundo Plato B28 10 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Dorada	200,00	0,00	21,54	158,04
Patata	75,00	62,40	0,68	6,32
Aceite de Oliva	3,00	0,00	26,97	0,00
Cebolla	10,00	2,77	0,18	0,48
Ajo	3,00	1,45	0,12	0,74
Vinagre	5,00	0,11	0,00	0,08
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Kilocalorías	281,88	66,73	49,49	165,66
Kilocalorías en %		23,67	17,56	58,77



Empanadillas

 Segundo Plato  B29  1 · 3 · 4 · 5 · 6

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Empanadilla	120,00	171,00	119,88	57,12
Aceite de Oliva	10,00	0,00	89,91	0,00
Kilocalorías	437,91	171,00	209,79	57,12
Kilocalorías en %		39,05	47,91	13,04



Emperador a la Plancha

 Segundo Plato  B30  10 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Emperador	200,00	0,00	79,25	155,20
Aceite de Oliva	10,00	0,00	89,91	0,00
Ajo	2,00	1,02	0,08	0,49
Limón	2,00	0,24	0,00	0,06
Perejil	0,00	0,00	0,00	0,00
Kilocalorías	326,25	1,26	169,24	155,75
Kilocalorías en %		0,39	51,87	47,74



Emperador Fresco con Ensalada

 Segundo Plato  B31  10 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Emperador	200,00	0,00	79,20	155,20
Lechugas	50,00	3,40	2,25	1,60
Tomates	50,00	5,80	1,35	1,40
Zumo de Limón	2,00	0,24	0,00	0,06
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Aceite de Oliva	10,00	0,00	89,90	0,00
Kilocalorías	340,40	9,44	172,70	158,26
Kilocalorías en %		2,77	50,73	46,49



Escalope de Ternera Empanado

 Segundo Plato  B32  1 · 4 · 6

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Filete de Ternera	150,00	0,00	36,45	126,60
Huevo	15,00	0,00	14,58	7,50
Harina	10,00	29,14	1,17	3,76
Pan Rallado	10,00	22,84	1,53	3,12
Aceite de Oliva	10,00	0,00	89,90	0,00
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimienta	0,00	0,00	0,00	0,00
Kilocalorías	336,59	51,98	143,63	140,98
Kilocalorías en %		15,44	42,67	41,88



Escalopines al Oporto

 Segundo Plato  B33  1 · 4 · 6

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Filete de Ternera	150,00	0,00	36,45	126,60
Nata	15,00	1,13	24,30	0,90
Harina	10,00	29,14	1,17	3,76
Vino Oporto	10,00	9,50	0,00	0,09
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,93	0,00
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimienta	0,00	0,00	0,00	0,00
Kilocalorías	295,97	39,77	124,85	131,35
Kilocalorías en %		13,44	42,18	44,38



Estofado de Ternera

 Segundo Plato  B34  10 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Carne Magra de Ternera	170,00	0,00	41,11	142,08
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,93	0,00
Cebolla	30,00	9,48	0,54	1,44
Zanahoria	20,00	6,32	0,54	0,48
Judía Verde	20,00	2,56	0,90	1,52
Patata	40,00	33,28	0,36	3,36
Vino Fino	10,00	9,50	0,00	0,04
Kilocalorías	316,44	61,14	106,38	148,92
Kilocalorías en %		19,32	33,62	47,06



Estofado de Vaca al Vino Tinto

Segundo Plato B35 1

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Carne de Vacuno	180,00	0,00	171,72	145,44
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,93	0,00
Harina	6,00	17,50	0,71	2,26
Zanahoria	18,00	5,34	0,50	0,44
Cebolla	20,00	6,32	0,36	0,96
Ajo	1,50	0,72	0,07	0,37
Tomate Natural	25,00	2,91	0,68	0,70
Vino Tinto	25,00	16,93	0,00	0,20
Champiñón	15,00	0,24	0,69	1,08
Cebollita	20,00	6,32	0,36	0,96
Kilocalorías	446,71	56,28	238,02	152,41
Kilocalorías en %		12,60	53,28	34,12



Estofado Strogonoff

Segundo Plato B36 1 · 3 · 4 · 6

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Carne de Vacuno	150,00	0,00	143,10	121,20
Cebolla	15,00	4,74	0,27	0,72
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,93	0,00
Vino Blanco	30,00	22,56	0,00	0,12
Nata Líquida	30,00	2,28	130,14	1,80
Salsa Española	20,00	8,97	21,62	5,68
Champiñón	20,00	0,32	0,90	1,44
Pepinillo en Vinagre	5,00	0,50	0,05	0,18
Kilocalorías	529,52	39,37	359,01	131,14
Kilocalorías en %		7,44	67,80	24,77






Filete de Caballa con Ensalada

 Segundo Plato  B37  1 · 3

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Filete de Caballa	150,00	0,00	220,05	114,00
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,93	0,00
Harina	20,00	58,30	2,34	7,52
Zumo de Limón	10,00	3,23	0,18	0,16
Lechuga	50,00	2,36	1,66	1,18
Tomate	50,00	5,82	1,35	1,40
Vinagre	2,00	0,05	0,00	0,04
Sal	1,00	0,00	0,00	0,00
Kilocalorías	482,57	69,76	288,51	124,30
Kilocalorías en %		14,46	59,79	25,76



Filete de Contramuslo de Pollo a la Plancha

 Segundo Plato  B38  10 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Filete Contramuslo de Pollo	175,00	0,00	67,77	143,52
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,93	0,00
Ajo	2,00	1,02	0,08	0,49
Zumo de Limón	10,00	3,22	0,00	0,16
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Perejil	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimienta Blanca	0,00	0,00	0,00	0,00
Kilocalorías	279,19	4,24	130,78	144,17
Kilocalorías en %		1,52	46,84	51,64



Filete de Pollo a la Plancha

Segundo Plato B39 10 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Filete de Pollo	150,00	0,00	58,05	123,00
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,93	0,00
Ajo	2,00	1,02	0,08	0,49
Limón	2,00	1,53	0,00	0,40
Perejil	0,00	0,00	0,00	0,00
Kilocalorías	247,50	2,55	121,06	123,89
Kilocalorías en %		1,03	48,91	50,06



Filete de Pollo Empanado con Ensalada

Segundo Plato B40 1 · 4 · 6

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Filete de Pollo	150,00	0,00	58,05	123,00
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,93	0,00
Huevo	15,00	0,00	14,60	7,50
Harina	10,00	29,14	1,17	3,76
Pan Rallado	15,00	34,28	2,30	4,70
Lechuga	50,00	2,36	1,66	1,18
Tomate	50,00	5,82	1,35	1,40
Cebolla	10,00	2,97	0,18	0,48
Vinagre	10,00	0,06	0,00	0,04
Kilocalorías	358,93	74,63	142,24	142,06
Kilocalorías en %		20,79	39,63	39,58



Filete de Rosada al Horno

 Segundo Plato  B41  10  Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Rosada	200,00	6,40	36,00	136,00
Ajo	5,00	2,55	0,20	1,22
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,93	0,00
Pimiento Verde	15,00	1,04	0,45	0,45
Cebolla	15,00	4,24	0,27	0,72
Patata	60,00	49,92	0,43	5,04
Vino Blanco	20,00	15,04	0,00	0,08
Perejil	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimienta Blanca	0,00	0,00	0,00	0,00
Kilocalorías	322,98	79,19	100,28	143,51
Kilocalorías en %		24,52	31,05	44,43



Filete de Ternera a la Plancha con Tomates Asados

 Segundo Plato  B42  10  Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Filete de Ternera	125,00	0,00	30,42	105,52
Tomate	100,00	11,62	2,70	2,80
Aceite de Oliva	10,00	0,00	89,90	0,00
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimienta Blanca	0,00	0,00	0,00	0,00
Kilocalorías	242,96	11,62	123,02	108,32
Kilocalorías en %		4,78	50,63	44,58



Filete de Ternera con Ensalada

Segundo Plato B43 10 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Filete de Ternera	175,00	0,00	42,50	147,70
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,93	0,00
Vinagre	2,50	0,06	0,00	0,04
Ajo	2,00	1,02	0,08	0,49
Lechuga	50,00	2,36	1,66	1,18
Tomate	50,00	5,82	1,35	1,40
Kilocalorías	268,59	9,26	108,52	150,81
Kilocalorías en %		3,45	40,40	56,15



Filete de Ternera en Salsa

Segundo Plato B44 1

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Filete de Ternera	150,00	0,00	36,45	126,60
Cebolla	35,00	5,20	0,36	0,90
Harina	20,00	58,30	2,34	7,52
Vino Blanco	20,00	15,04	0,00	0,08
Pimiento Verde	25,00	2,10	0,90	0,90
Tomate Triturado	30,00	14,50	0,54	5,40
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,93	0,00
Ajo	2,00	1,02	0,08	0,49
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimienta Blanca	0,00	0,00	0,00	0,00
Kilocalorías	341,65	96,16	103,60	141,89
Kilocalorías en %		28,15	30,32	41,53



Filetes Rusos con Berenjenas

 Segundo Plato  B45  1 · 4 · 5 · 6

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Carne Picada	150,00	0,00	218,70	132,00
Berenjena	75,00	6,20	2,70	2,70
Cebolla	12,50	3,40	0,24	0,60
Huevo	6,00	0,00	5,84	3,00
Perejil	0,00	0,00	0,00	0,00
Vino Blanco	4,00	0,51	0,00	0,02
Pan Rallado	4,00	7,46	0,62	1,25
Leche	4,00	0,72	1,41	0,52
Pimienta Blanca	0,00	0,00	0,00	0,00
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,93	0,00
Kilocalorías	450,82	18,29	292,44	140,09
Kilocalorías en %		4,06	64,87	31,07



Fritura de Pescado Variada

 Segundo Plato  B46  1 · 4 · 6

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Calamares	40,00	0,00	5,40	20,96
Pescadilla	50,00	0,00	4,05	42,00
Boquerón	75,00	1,32	42,57	52,80
Cazón	50,00	0,00	4,05	37,40
Harina	50,00	145,68	5,85	18,80
Pimentón	2,00	0,00	0,00	0,00
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,93	0,00
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Kilocalorías	443,81	147,00	124,85	171,96
Kilocalorías en %		33,12	28,13	38,75



Gallina en Pepitoria

Segundo Plato B47 1 · 4 · 6

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Gallina	150,00	0,00	148,50	114,60
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,93	0,00
Cebolla	15,00	4,17	0,27	0,72
Ajo	2,00	1,02	0,07	0,49
Vino Blanco	3,00	2,25	0,00	0,01
Harina	2,00	5,83	0,24	0,76
Huevo	17,00	0,63	16,83	8,40
Almendras	5,00	0,81	24,08	3,38
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Pan Frito	6,00	11,20	0,92	1,88
Azafrán	0,00	0,00	0,00	0,00
Perejil Picado	0,00	0,00	0,00	0,00
Laurel	0,00	0,00	0,00	0,00
Kilocalorías	409,99	25,91	253,84	130,24
Kilocalorías en %		6,32	61,91	31,77



Hamburguesas con Tomate

Segundo Plato B48 1 · 4 · 6

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Carne Picada	100,00	0,00	144,34	87,12
Huevo	30,00	0,00	29,16	15,00
Cebolla	25,00	7,90	0,45	1,20
Harina	10,00	29,40	1,17	3,76
Perejil	0,00	0,00	0,00	0,00
Ajo	2,00	1,02	0,08	0,49
Tomate Frito	20,00	3,75	13,86	0,56
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,93	0,00
Kilocalorías	402,19	42,07	251,99	108,13
Kilocalorías en %		10,46	62,65	26,89



Higaditos de Pollo Encebollados

 Segundo Plato  B49  3 · 4 · 6 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Higadito de Pollo	150,00	3,60	85,05	114,60
Cebolla	75,00	23,70	1,35	3,60
Ajo	2,00	1,02	0,08	0,49
Tomate	30,00	3,72	1,08	0,84
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,93	0,00
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Vino Blanco	2,00	1,50	0,00	0,01
Kilocalorías	303,57	33,54	150,49	119,54
Kilocalorías en %		11,05	49,57	39,38



Huevos Duros en Salsa

 Segundo Plato  B50  4 · 6 Depende de Tomate Frito para ser apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Huevo	120,00	0,00	116,64	60,00
Pimiento Morrón	20,00	1,63	0,74	0,74
Champiñón	30,00	0,44	1,36	2,14
Cebolla	25,00	7,90	0,46	1,20
Aceite de Oliva	10,00	0,00	89,90	0,00
Tomate Frito	25,00	4,69	17,28	0,70
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Kilocalorías	305,82	14,66	226,38	64,78
Kilocalorías en %		4,79	74,02	21,18



Huevos Escalfados Mornay

Segundo Plato B51 1 · 4 · 5 · 6

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Huevo	120,00	0,00	116,64	60,00
Vinagre	2,00	0,45	0,00	0,32
Leche	10,00	1,80	3,51	1,28
Harina	6,00	17,48	0,70	2,25
Mantequilla	6,00	0,11	44,28	0,09
Queso Rallado	5,00	0,00	12,96	5,88
Yema de huevo	10,00	0,00	27,45	6,44
Arroz pilaf	20,00	64,35	6,48	5,84
Champiñón	15,00	0,17	0,53	0,86
Kilocalorías	379,87	84,36	212,55	82,96
Kilocalorías en %		22,21	55,95	21,84



Huevos Fritos con Bacon

Segundo Plato B52 4 · 6 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Huevo	120,00	0,00	116,64	60,00
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,93	0,00
Bacón	50,00	0,00	185,40	24,14
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Kilocalorías	449,11	0,00	364,97	84,14
Kilocalorías en %		0,00	81,27	18,73



Huevos Fritos con Patatas

 Segundo Plato  B53  4 · 6 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Huevo	120,00	0,00	116,60	60,00
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,93	0,00
Patata	100,00	78,00	0,90	8,40
Kilocalorías	326,83	78,00	180,43	68,40
Kilocalorías en %		23,87	55,21	20,93



Huevos Rellenos

 Segundo Plato  B54  3 · 4 · 6

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Huevo	120,00	0,00	116,64	60,00
Atún	25,00	0,00	34,92	21,50
Tomate Frito	25,00	4,70	17,00	0,70
Kilocalorías	254,76	4,70	168,56	81,50
Kilocalorías en %		1,84	66,16	31,99



Jamón Asado a la Piña

Segundo Plato B55 3 · 4 · 6 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Contra de Cerdo	120,00	0,00	178,20	84,00
Piña en su Jugo	50,00	19,40	0,00	0,80
Zanahoria	25,00	7,90	0,68	0,60
Cebolla	25,00	7,90	0,45	1,20
Puerro	12,50	1,45	0,56	0,80
Apio	2,00	0,05	0,03	0,03
Ajo	2,00	1,02	0,07	0,49
Pimienta negra	0,00	0,00	0,00	0,00
Vino Blanco	2,00	1,50	0,00	0,01
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,93	0,00
Kilocalorías	370,07	39,22	242,92	87,93
Kilocalorías en %		10,60	65,64	23,76



Jamón York Villaroy

Segundo Plato B56 1 · 4 · 5 · 6

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Jamón de York	80,00	0,00	142,56	86,08
Levadura	0,00	0,00	0,00	0,00
Leche	15,00	2,88	5,27	1,92
Harina	20,00	57,68	2,45	7,74
Mantequilla	10,00	0,18	73,06	0,16
Agua	0,00	0,00	0,00	0,00
Pan Rallado	15,00	37,25	2,97	6,28
Huevo	15,00	0,00	14,58	7,50
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,93	0,00
Kilocalorías	511,49	97,99	303,82	109,68
Kilocalorías en %		19,16	59,40	21,44



Jamón York y Pollo Trufado con Ensalada

 Segundo Plato  B57  1

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Jamón de York	60,00	0,00	106,92	64,56
Pollo Trufado	60,00	0,00	23,22	49,20
Lechuga	50,00	3,60	2,25	1,60
Tomate	50,00	5,82	1,35	1,40
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,93	0,00
Vinagre	0,50	0,02	0,00	0,01
Cebolla	10,00	2,97	0,18	0,48
Aceituna	15,00	0,00	11,88	0,43
Kilocalorías	338,82	12,41	208,73	117,68
Kilocalorías en %		3,66	61,60	34,73



Jamoncitos de Pollo al Ajillo

 Segundo Plato  B58  1

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Muslo de Pollo	250,00	0,00	58,05	123,00
Ajo	3,00	1,45	0,13	0,75
Pan Frito	20,00	42,80	2,80	7,40
Aceite de Oliva	10,00	0,00	89,91	0,00
Vino Blanco	50,00	37,50	0,00	0,20
Harina	5,00	19,57	0,60	1,88
Kilocalorías	386,04	101,32	151,49	133,23
Kilocalorías en %		26,25	39,24	34,51



Lacón a la Gallega

Segundo Plato B59 10 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Lacón	100,00	0,00	202,50	66,40
Patata	75,00	62,40	0,52	6,30
Cebolla	10,00	3,16	0,18	0,48
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,93	0,00
Kilocalorías	407,87	65,56	266,13	73,18
Kilocalorías en %		16,19	65,73	18,07



Lengudo a la Molinera

Segundo Plato B60 4 · 5 · 6 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Lengudo	175,00	0,00	22,05	119,72
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,93	0,00
Mantequilla	10,00	0,20	73,80	0,16
Zumo de Limón	10,00	3,23	0,20	0,16
Perejil	10,00	0,00	0,00	2,08
Limón	30,00	3,84	0,00	0,96
Leche	50,00	9,00	17,50	6,40
Patata	75,00	62,40	0,56	6,30
Kilocalorías	391,49	78,67	177,04	135,78
Kilocalorías en %		20,10	45,22	34,68



Lengudo a la Romana

 Segundo Plato  B61  1 · 4 · 6

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Lengudo	175,00	0,00	22,05	119,72
Huevo	15,00	0,00	14,60	7,50
Harina	10,00	29,14	1,17	3,76
Limón	15,00	2,06	0,11	0,06
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,93	0,00
Kilocalorías	263,10	31,20	100,86	131,04
Kilocalorías en %		11,86	38,34	49,81



Lengudo a la Sidra

 Segundo Plato  B62  1 · 3 · 4 · 6

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Lengudo	175,00	0,00	22,05	119,72
Cebolla	20,00	6,32	0,36	0,96
Manzana	10,00	4,42	0,09	0,16
Champiñón	10,00	0,12	0,34	0,57
Gamba	15,00	1,64	0,32	8,56
Sidra	20,00	6,34	0,00	0,00
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,93	0,00
Salsa Valouté	20,00	8,42	23,03	7,04
Kilocalorías	273,39	27,26	109,12	137,01
Kilocalorías en %		9,97	39,91	50,12



Lenguado con Patatas al Vapor

Segundo Plato B63 1

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Lenguado	175,00	0,00	22,05	119,72
Harina	20,00	58,27	2,34	7,52
Huevo	20,00	0,00	19,44	10,00
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,93	0,00
Patata	75,00	62,40	0,53	6,30
Kilocalorías	371,50	120,67	107,29	143,54
Kilocalorías en %		32,48	28,88	38,64



Lenguado Empanado con Ensalada

Segundo Plato B64 1 · 4 · 6

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Filete de Lenguado	175,00	0,00	22,05	119,72
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,93	0,00
Huevo	15,00	0,00	14,60	7,50
Harina	10,00	29,14	1,17	3,76
Pan Rallado	10,00	22,84	1,53	3,12
Lechuga	50,00	2,36	1,66	1,18
Tomate	50,00	5,82	1,35	1,40
Cebolla	10,00	2,97	0,18	0,48
Vinagre	2,50	0,06	0,00	0,04
Kilocalorías	305,86	63,19	105,47	137,20
Kilocalorías en %		20,66	34,48	44,86



Lomo de Cerdo en Salsa

 Segundo Plato  B65  10 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Lomo de Cerdo	150,00	0,00	95,85	124,20
Cebolla	20,00	6,32	0,36	0,96
Ajo	2,00	1,02	0,08	0,49
Vino Blanco	20,00	15,04	0,00	0,08
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,93	0,00
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Kilocalorías	307,33	22,38	159,22	125,73
Kilocalorías en %		7,28	51,81	40,91



Lubina en Horno

 Segundo Plato  B66  4 · 6 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Lubina	200,00	4,80	23,40	144,00
Mantequilla	12,50	0,23	92,25	0,20
Aceite de Oliva	5,00	0,00	44,95	0,00
Limón	75,00	9,60	0,00	2,40
Zumo de Limón	10,00	3,25	0,18	0,16
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Kilocalorías	325,42	17,88	160,78	146,76
Kilocalorías en %		5,49	49,41	45,10



Magro en Pepitoria

Segundo Plato B67 1 · 4 · 6

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Magro troceado	175,00	0,00	110,70	143,45
Almendra	12,50	2,01	60,18	8,45
Ajo	2,00	1,02	0,07	0,49
Cebolla	25,00	7,90	0,45	1,20
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,93	0,00
Harina	15,00	46,62	1,75	5,64
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Vino Blanco	10,00	1,28	0,00	0,01
Huevo	20,00	0,00	19,44	10,00
Pan Frito	10,00	18,64	1,53	3,12
Perejil	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorante	0,00	0,00	0,00	0,00
Kilocalorías	506,88	77,47	275,05	172,36
Kilocalorías en %		15,28	50,71	34,00



Manitas de Cerdo Empanado

Segundo Plato B68 1 · 3 · 4 · 6

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Manitas de Cerdo	175,00	3,50	393,70	112,00
Zanahoria	10,00	3,16	0,27	0,24
Cebolla	10,00	3,16	0,18	0,48
Ajo	2,00	1,02	0,08	0,49
Huevo	15,00	0,00	14,58	7,50
Pan Rallado	15,00	29,82	2,29	4,68
Harina	10,00	29,14	1,17	3,76
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,93	0,00
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Laurel	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimienta	0,00	0,00	0,00	0,00
Clavo	0,00	0,00	0,00	0,00
Kilocalorías	674,15	69,80	475,20	129,15
Kilocalorías en %		10,35	70,49	19,16



Merluza a la Gallega

 Segundo Plato  B69  10  Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Lomo de Merluza	175,00	0,00	9,45	117,60
Patata	75,00	62,40	0,72	6,32
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,93	0,00
Cebolla	20,00	6,32	0,36	0,96
Ajo	3,00	1,96	0,16	0,95
Pimentón	2,00	2,80	2,34	1,20
Vino Blanco	50,00	6,80	0,00	0,20
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Zumo de Limón	0,00	0,00	0,00	0,00
Kilocalorías	283,47	80,28	75,96	127,23
Kilocalorías en %		28,32	26,80	44,88



Merluza a las Finas Hierbas

 Segundo Plato  B70  10  Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Merluza	175,00	0,00	9,45	117,60
Puerro	40,00	4,35	1,80	2,56
Apio	10,00	0,27	0,14	0,16
Zanahoria	40,00	11,85	1,08	0,96
Cebolla	50,00	15,80	0,45	1,20
Laurel	0,00	0,00	0,00	0,00
Perejil	5,00	0,00	0,00	0,40
Estragón	0,00	0,00	0,00	0,00
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,93	0,00
Zumo de Limón	2,00	0,65	0,04	0,04
Vino Blanco	10,00	1,28	0,00	0,04
Kilocalorías	233,05	34,20	75,89	122,96
Kilocalorías en %		14,67	35,56	52,76



Merluza al Vapor con Zanahoria Rallada

Segundo Plato B71 10 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Merluza	175,00	0,00	9,45	117,60
Zanahoria	80,00	25,28	2,16	1,92
Aceite de Oliva	6,00	0,00	53,94	0,00
Kilocalorías	210,35	25,28	65,55	119,52
Kilocalorías en %		12,02	31,16	56,82



Merluza con Guisantes

Segundo Plato B72 10 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Merluza	175,00	0,00	9,45	117,60
Guisantes	80,00	17,60	6,48	16,00
Aceite de Oliva	6,00	0,00	53,95	0,00
Kilocalorías	221,08	17,60	69,88	133,60
Kilocalorías en %		7,96	31,61	60,43



Merluza en Salsa Marinera

 Segundo Plato  B73  1

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Lomo de Merluza	175,00	0,00	9,45	117,60
Guisante	10,00	2,20	0,29	2,00
Pimiento Morrón	15,00	1,36	0,59	0,59
Cebolla	15,00	4,17	0,27	0,72
Ajo	2,00	1,02	0,08	0,49
Mejillón	20,00	0,00	0,90	3,44
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,93	0,00
Harina	5,00	14,57	0,59	1,88
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Vino Blanco	20,00	18,80	0,00	0,08
Gamba	15,00	1,76	0,81	8,16
Almeja	20,00	0,90	0,54	1,80
Tomate	10,00	1,17	0,27	0,28
Kilocalorías	259,71	45,95	76,72	137,04
Kilocalorías en %		17,69	29,54	52,77



Merluza en Salsa Verde 00

 Segundo Plato  B74  1

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Lomo de Merluza	175,00	0,00	9,45	117,60
Guisante	30,00	6,60	0,93	6,00
Pimiento Morrón	15,00	1,28	0,56	0,56
Cebolla	15,00	4,17	0,27	0,72
Ajo	1,00	0,51	0,04	0,25
Almeja	25,00	1,12	0,67	2,25
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,93	0,00
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Harina	5,00	14,57	0,59	1,88
Vino Blanco	2,00	1,50	0,00	0,08
Kilocalorías	234,53	29,75	75,44	129,34
Kilocalorías en %		12,68	32,17	55,15



Merluza en Salsa Verde 01

Segundo Plato B75 1

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Lomo de Merluza	175,00	0,00	9,45	117,60
Guisante	30,00	6,60	0,82	6,00
Cebolla	30,00	9,48	0,54	1,44
Ajo	2,00	1,02	0,08	0,49
Espárrago	20,00	1,50	1,08	2,32
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,93	0,00
Harina	5,00	19,57	0,60	1,88
Vino Blanco	50,00	37,60	0,00	0,20
Huevo	15,00	0,00	14,60	7,50
Kilocalorías	303,30	75,77	90,10	137,43
Kilocalorías en %		24,98	29,71	45,31



Merluza Rellena

Segundo Plato B76 1 · 3

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Merluza	175,00	0,00	9,45	117,60
Jamón de York	10,00	0,00	17,82	10,76
Gamba Pelada	15,00	1,63	0,81	8,16
Ajo	2,00	1,02	0,08	0,49
Salsa Holandesa	2,00	0,48	55,08	2,16
Vino Blanco	20,00	15,50	0,00	0,08
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,93	0,00
Harina	2,00	5,82	0,23	0,75
Pimienta	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Kilocalorías	310,85	24,45	146,40	140,00
Kilocalorías en %		7,87	47,10	45,04



Mero al Horno

 Segundo Plato  B77  1

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Mero	150,00	0,00	81,00	96,00
Harina	15,00	44,11	1,75	5,64
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,93	0,00
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Kilocalorías	291,43	44,11	145,68	101,64
Kilocalorías en %		15,14	49,99	34,88



Mero al Vapor con Judías Salteadas

 Segundo Plato  B78  3 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Mero	150,00	0,00	81,00	96,00
Judía Verde	90,00	10,90	4,05	6,84
Jamón Serrano	5,00	0,10	3,15	6,16
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,93	0,00
Kilocalorías	271,13	11,00	151,13	109,00
Kilocalorías en %		4,06	55,74	40,20



Morcillo de Ternera Estofado

Segundo Plato B79 1

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Morcillo de Ternera	150,00	0,00	143,10	126,60
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,93	0,00
Vinagre	5,00	0,11	0,00	0,08
Vino Blanco	10,00	7,50	0,00	0,04
Coñac	10,00	22,20	0,00	0,00
Harina	2,50	7,28	0,29	0,94
Pimiento	15,00	1,02	0,44	0,44
Tomate	15,00	1,74	0,40	0,42
Kilocalorías	375,53	39,85	207,16	128,52
Kilocalorías en %		10,61	55,16	34,22



Morros de Ternera a la Vizcaína

Segundo Plato B80 1

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Morro de Ternera	150,00	0,00	143,10	121,20
Cebolla	25,00	7,90	0,46	1,20
Clavo de olor	0,00	0,00	0,00	0,00
Limón	2,00	0,15	0,00	0,04
Zanahoria	15,00	4,45	0,41	0,36
Tomillo	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimienta Negra	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimiento Choricero	2,00	0,14	0,06	0,06
Ajo	1,00	0,51	0,04	0,25
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,93	0,00
Pan	4,00	8,02	0,66	1,35
Tomate	25,00	2,91	1,35	0,70
Kilocalorías	358,25	24,08	209,01	125,16
Kilocalorías en %		6,72	58,34	34,94



Muslos de Pollo con Patatas

Segundo Plato B81 10 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Muslo de Pollo	250,00	0,00	29,07	58,52
Patata	75,00	62,40	0,25	6,32
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,93	0,00
Kilocalorías	219,49	62,40	92,25	64,84
Kilocalorías en %		28,43	42,03	29,54



Navarín de Cordero

Segundo Plato B82 1 · 4 · 6

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Pierna de Cordero	150,00	0,00	252,45	107,40
Aceite de Oliva	10,00	0,00	89,92	0,00
Cebolla	15,00	4,76	0,28	0,72
Harina	5,00	14,57	0,59	1,88
Ajo	1,00	0,62	0,06	0,32
Tomate Natural	35,00	4,31	1,00	1,04
Agua	0,00	0,00	0,00	0,00
Laurel	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimienta	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebollita Francesa	75,00	23,70	1,35	3,60
Patata	50,00	41,60	0,45	4,20
Kilocalorías	554,82	89,56	346,10	119,16
Kilocalorías en %		16,14	62,38	21,48



Ossobuco a la Milanese

Segundo Plato B83 1 · 4 · 6

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Tenera	200,00	0,00	48,60	163,80
Cebolla	15,00	4,76	0,27	0,72
Puerro	15,00	1,63	0,67	0,96
Zanahoria	15,00	4,44	0,40	0,36
Tomate	10,00	1,16	0,27	0,28
Harina	10,00	29,14	1,17	3,76
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,93	0,00
Ajo	2,00	1,02	0,07	0,49
Vino Blanco	2,00	1,50	0,00	0,08
Coñac	2,00	4,40	0,00	0,00
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimienta	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomillo	0,00	0,00	0,00	0,00
Kilocalorías	332,88	48,05	114,38	170,45
Kilocalorías en %		14,43	34,36	51,20



Palmitón Relleno

Segundo Plato B84 1 · 3 · 4 · 5 · 6

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Lomo de Cerdo	75,00	0,00	47,97	62,12
Magro de Cerdo	30,00	0,00	19,17	24,80
Tenera	30,00	0,00	28,62	24,00
Salchichón	5,00	0,37	17,14	5,16
Uva pasa	5,00	11,83	0,00	0,34
Piñón	5,00	0,75	30,87	2,80
Pimienta	1,00	0,00	0,00	0,00
Nata líquida	20,00	1,51	32,40	1,20
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,93	0,00
Huevo	2,00	0,00	1,94	1,00
Ajo	2,00	1,02	0,08	0,49
Cebolla	5,00	1,60	0,09	0,24
Pan Rallado	10,00	18,63	1,53	3,12
Leche	20,00	3,75	6,84	2,64
Coñac	5,00	11,10	0,00	0,00
Kilocalorías	428,05	50,56	249,58	127,91
Kilocalorías en %		11,81	58,31	29,88



Parrillada de Carne

 Segundo Plato  B85  3 · 4 · 6 Depende de Salchichas para ser apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Filete de Pollo	40,00	0,00	15,48	32,52
Chuleta de cordero	40,00	0,00	130,68	23,52
Escalope de lomo	40,00	0,00	25,56	31,68
Salchicha	25,00	8,94	71,93	10,55
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,93	0,00
Kilocalorías	413,79	8,94	306,58	98,27
Kilocalorías en %		2,16	74,09	23,75



Pastel de Pescado

 Segundo Plato  B86  1 · 4 · 5 · 6

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Rape	75,00	3,65	2,02	56,12
Gamba Pelada	50,00	5,44	2,70	27,20
Puerro	50,00	5,43	2,25	3,20
Cebolla	25,00	7,90	0,45	1,20
Champiñón	20,00	0,29	0,89	1,44
Tomate	15,00	1,74	0,40	0,42
Espárrago triguero	25,00	1,70	1,01	2,17
Huevo	50,00	0,00	48,60	25,00
Leche	60,00	11,62	20,52	7,93
Albahaca deshidratada	1,00	0,00	0,00	0,00
Pan Rallado	4,00	7,45	0,61	1,28
Limón concentrado	2,00	0,24	0,00	0,06
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimienta	1,00	0,00	0,00	0,00
Kilocalorías	250,93	45,46	79,45	126,02
Kilocalorías en %		18,12	31,66	50,22



Pavo Relleno Navideño

Segundo Plato B87 1 · 3 · 4 · 5 · 6

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Pavo Deshuesado	100,00	0,00	19,80	87,60
Magro de Cerdo	25,00	0,00	15,91	20,61
Ternera	25,00	0,00	23,85	21,01
Jamón de York	5,00	0,00	8,91	5,38
Bacón	10,00	0,00	37,08	5,68
Castaña	10,00	13,72	2,43	0,80
Nuez	10,00	1,16	61,38	5,64
Puerro	5,00	0,54	0,22	0,32
Apio	5,00	0,17	0,09	0,10
Cebolla	5,00	1,58	0,04	0,12
Nata	20,00	1,51	32,40	1,20
Pan Rallado	2,00	3,73	0,30	0,62
Huevo	15,00	0,00	14,58	7,50
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,93	0,00
Uva pasa	10,00	23,66	0,00	0,68
Coñac	10,00	22,20	0,00	0,00
Kilocalorías	505,45	68,27	279,92	157,26
Kilocalorías en %		13,51	55,38	31,11



Pechuga de Pollo con Puré

Segundo Plato B88 5 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Pechuga de Pollo	150,00	0,00	58,05	123,00
Puré de Patata	10,00	29,28	0,72	3,64
Aceite de Oliva	5,00	0,00	44,90	0,00
Leche Desnatada	50,00	10,00	0,45	6,60
Kilocalorías	276,64	39,28	104,12	133,24
Kilocalorías en %		14,20	37,64	48,16



Pescadilla a la Romana

 Segundo Plato  B89  1 · 4 · 6

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Filete de Pescadilla	150,00	0,00	12,50	126,00
Huevo para Rebozar	20,00	0,00	19,44	10,00
Harina	20,00	58,27	2,34	7,52
Limón	15,00	1,15	0,00	0,30
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,93	0,00
Kilocalorías	300,45	59,42	97,21	143,82
Kilocalorías en %		19,78	32,35	47,87



Pescadilla al Horno Gratinada

 Segundo Plato  B90  1 · 4 · 5 · 6

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Filete de Pescadilla	150,00	0,00	12,50	126,00
Patata	100,00	83,20	0,90	8,40
Margarina	7,00	0,28	51,40	0,05
Harina	10,00	31,08	1,17	3,75
Huevo	50,00	0,00	49,95	25,00
Leche Desnatada	5,00	1,00	0,04	0,66
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Zumo de Limón	2,00	0,24	0,00	0,06
Kilocalorías	395,68	115,80	115,96	163,92
Kilocalorías en %		29,27	29,31	41,43



Pescado de Rosca

Segundo Plato B91 10 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Perca	150,00	0,00	18,90	100,20
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,94	0,00
Tomate Entero	40,00	4,80	0,36	1,60
Pimiento	15,00	1,09	0,49	0,44
Cebolla	20,00	6,32	0,36	0,96
Kilocalorías	198,46	12,21	83,05	103,20
Kilocalorías en %		6,15	41,85	52,00




Pie de Ternera Cenicienta

Segundo Plato B92 1 · 3 · 4 · 6

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Pie de Ternera	150,00	0,00	183,60	123,60
Trufa	2,00	0,00	0,09	0,44
Pimienta	2,00	3,07	0,60	0,88
Clavo	0,00	0,00	0,00	0,00
Laurel	0,00	0,00	0,00	0,00
Ajo	2,00	1,02	0,07	0,49
Sal	2,00	0,00	0,00	0,00
Perejil	1,00	0,00	0,00	0,20
Pan Rallado	10,00	22,84	1,58	3,12
Mantequilla	5,00	0,09	36,90	0,08
Carne de Ternera	50,00	0,00	47,70	40,40
Harina	10,00	29,10	1,17	3,76
Piñón	10,00	1,50	61,74	5,60
Cebolla	15,00	2,08	0,13	0,36
Huevo	15,00	0,00	14,58	7,52
Kilocalorías	594,31	59,70	348,16	186,45
Kilocalorías en %		10,05	58,58	31,37



Pierna de Cerdo Asada al Romero

 Segundo Plato  B93  4 · 6 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Pierna de Cerdo	150,00	0,00	95,98	124,20
Ajo	2,00	1,02	0,08	0,49
Cebolla	10,00	3,16	0,18	0,48
Zanahoria	10,00	2,96	0,27	0,24
Tomillo	0,00	0,00	0,00	0,00
Coñac	10,00	22,20	0,00	0,00
Jerez	10,00	13,68	0,00	0,12
Maizena	1,00	3,48	0,06	0,02
Aceite	7,00	0,00	62,93	0,00
Kilocalorías	331,55	46,50	159,50	125,55
Kilocalorías en %		14,03	48,11	37,87



Platija Menier

 Segundo Plato  B94  1 · 3 · 4 · 6

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Platija	200,00	0,00	17,60	143,20
Harina	20,00	58,27	2,34	7,52
Aceite	7,00	0,00	62,93	0,00
Mantequilla	6,00	0,18	44,28	0,09
Limón	100,00	12,80	0,00	3,20
Perejil	2,00	0,00	0,00	0,16
Sal	2,00	0,00	0,00	0,00
Kilocalorías	352,57	71,25	127,15	154,17
Kilocalorías en %		20,21	36,06	43,73



Pollo a la Riojana

Segundo Plato B95 1 · 3

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Pollo	175,00	0,00	67,77	143,52
Pimiento Rojo	60,00	5,28	1,78	1,78
Pimiento Verde	30,00	2,64	0,97	0,97
Cebolla	30,00	9,48	0,27	1,44
Tomate Triturado	80,00	41,30	1,44	14,40
Ajo	2,00	1,02	0,07	0,49
Vino Blanco	10,00	7,52	0,00	0,04
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,93	0,00
Pimentón	3,00	4,20	3,51	1,80
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Laurel	0,00	0,00	0,00	0,00
Perejil	0,00	0,00	0,00	0,00
Calabacín	30,00	2,40	1,35	2,28
Harina	3,00	8,75	0,36	1,13
Kilocalorías	390,89	82,59	140,45	167,85
Kilocalorías en %		21,13	35,93	42,94



Pollo al Ajillo

Segundo Plato B96 10 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Pollo	200,00	0,00	77,40	164,00
Aceite de Oliva	10,00	0,00	89,90	0,00
Ajo	2,00	1,02	0,07	0,49
Guindilla	0,00	0,00	0,00	0,00
Zumo de Limón	2,00	0,68	0,00	0,06
Vino Blanco	20,00	15,04	0,00	0,08
Perejil	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Patata	100,00	83,20	0,09	5,60
Kilocalorías	437,63	99,94	167,46	170,23
Kilocalorías en %		22,84	38,27	38,90



Pollo al Curry

 Segundo Plato  B97  1 · 3 · 4 · 6

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Pollo	175,00	0,00	67,77	143,52
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,93	0,00
Harina	25,00	72,80	2,93	9,40
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimienta	0,00	0,00	0,00	0,00
Manzana	30,00	13,27	0,27	0,48
Cebolla	30,00	9,48	0,54	1,44
Curri	0,00	0,00	0,00	0,00
Nata	10,00	0,76	43,38	0,60
Kilocalorías	429,57	96,31	177,82	155,44
Kilocalorías en %		22,42	41,39	36,19



Pollo Asado con Patatas Panaderas

 Segundo Plato  B98  10 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Pollo	250,00	0,00	24,70	191,00
Patata	100,00	83,20	0,90	8,40
Cebolla	37,00	11,70	0,66	1,78
Vino Blanco	5,00	0,67	0,00	0,02
Ajo	2,00	1,02	0,07	0,49
Perejil	0,00	0,00	0,00	0,00
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,93	0,00
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimienta Blanca	0,00	0,00	0,00	0,00
Kilocalorías	387,54	96,59	89,26	201,69
Kilocalorías en %		24,92	23,03	52,04



Pollo con Calabacín

Segundo Plato B99 10 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Pechuga de Pollo	170,00	0,00	65,80	140,00
Aceite de Oliva	5,00	0,00	44,95	0,00
Calabacín	75,00	5,40	2,70	5,40
Kilocalorías	264,25	5,40	113,45	145,40
Kilocalorías en %		2,04	42,93	55,02



Pollo con Champiñones

Segundo Plato B100 10 Depende de Caldo para ser apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Pechuga de Pollo	150,00	0,00	58,00	123,00
Champiñón	45,00	0,53	1,61	2,59
Cebolla	37,50	11,85	0,68	1,80
Ajo	2,00	1,02	0,08	0,49
Vino Blanco	3,00	0,38	0,00	0,12
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,93	0,00
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Caldo	5,00	8,20	8,10	2,00
Kilocalorías	283,38	21,98	131,40	130,00
Kilocalorías en %		7,76	46,37	45,87



Pollo con Chanfaina

 Segundo Plato  B101  10 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Pollo	200,00	0,00	77,40	164,00
Cebolla	15,00	4,74	0,27	0,72
Pimiento	15,00	1,32	0,54	0,54
Berenjena	15,00	1,32	0,54	0,54
Tomate	15,00	1,86	0,41	0,42
Aceite de Oliva	10,00	0,00	89,90	0,00
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Vino Blanco	2,00	0,25	0,00	0,08
Kilocalorías	344,85	9,49	169,06	166,30
Kilocalorías en %		2,75	49,02	48,22



Pollo en Pepitoria

 Segundo Plato  B102  1 · 4 · 6

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Pollo	200,00	0,00	77,40	164,00
Harina	2,00	5,82	0,23	0,75
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,93	0,00
Cebolla	25,00	7,90	0,45	1,20
Pan Frito	25,00	49,70	3,80	7,80
Almendra	10,00	1,72	48,15	6,76
Huevo	17,00	0,00	16,50	8,50
Ajo	2,00	1,30	0,11	0,63
Kilocalorías	465,65	66,44	209,57	189,65
Kilocalorías en %		14,27	45,01	40,73



Redondo Asado con Verduras

Segundo Plato B103 10 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Babilla	150,00	0,00	141,90	120,19
Nabo	20,00	4,00	0,03	0,42
Zanahoria	50,00	14,80	1,35	1,20
Patata	50,00	41,60	0,45	4,20
Champiñón	37,50	0,44	1,36	2,12
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,93	0,00
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimienta	0,00	0,00	0,00	0,00
Vino Blanco	20,00	15,00	0,00	0,08
Agua	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebolla	30,00	9,48	0,54	1,44
Tomate	30,00	3,48	0,81	0,84
Puerro	20,00	2,18	0,90	1,28
Kilocalorías	433,02	90,98	210,27	131,77
Kilocalorías en %		21,01	48,56	30,43



Revuelto de Gambas

Segundo Plato B104 3 · 4 · 6 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Huevo	120,00	0,00	116,64	60,00
Gamba Pelada	50,00	5,44	2,70	27,20
Aceite de Oliva	10,00	0,00	89,90	0,00
Sal	2,00	0,00	0,00	0,00
Kilocalorías	301,88	5,44	209,24	87,20
Kilocalorías en %		1,80	69,31	28,89



Rotti de Pavo

 Segundo Plato  B105  4 · 6 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Rotti de Pavo	100,00	0,00	24,05	114,04
Aceite	7,00	0,00	62,93	0,00
Vino Blanco	25,00	18,80	0,00	0,10
Cebolla	10,00	3,16	0,18	0,48
Zanahoria	15,00	4,44	0,40	0,36
Puerro	10,00	1,10	0,45	0,65
Tomate	15,00	1,74	0,40	0,42
Apio	2,00	0,05	0,03	0,03
Ajo	2,00	1,02	0,07	0,49
Puré de Patata	50,00	146,40	3,60	18,20
Kilocalorías	403,59	176,71	92,11	134,77
Kilocalorías en %		43,78	22,82	33,39



Salchichas de Cerdo con Puré de Patatas

 Segundo Plato  B106  3 · 4 · 5 · 6 Dependiente de Salchichas frescas para ser Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Salchicha Fresca	80,00	28,40	231,12	33,90
Vino Blanco	3,00	2,25	0,00	0,01
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,93	0,00
Puré de Patata	75,00	146,40	3,60	18,20
Leche	2,00	0,38	0,70	0,26
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimienta Blanca	0,00	0,00	0,00	0,00
Nuez Moscada	0,00	0,00	0,00	0,00
Mantequilla	4,00	0,08	29,52	0,06
Kilocalorías	557,81	177,51	327,87	52,43
Kilocalorías en %		31,82	58,78	9,40



Salchichas Frescas con Patatas



Segundo Plato



B107



3 · 4 · 6

Depende de Salchichas frescas para ser Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Salchicha Fresca	80,00	28,40	231,12	33,90
Patata	75,00	62,40	0,59	5,52
Vino Blanco	3,00	2,25	0,00	0,01
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,93	0,00
Kilocalorías	427,12	93,05	294,64	39,43
Kilocalorías en %		21,79	68,98	9,23



Salmón a la Plancha



Segundo Plato



B108



3 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Salmón	150,00	0,00	162,00	110,40
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,93	0,00
Ajo	2,00	1,02	0,08	0,49
Limón	2,00	1,53	0,00	0,40
Perejil	0,00	0,00	0,00	0,00
Kilocalorías	338,85	2,55	225,01	111,29
Kilocalorías en %		0,75	66,40	32,84



Salmón al Vapor con Patatas

 Segundo Plato  B109  10 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Salmón	150,00	0,00	162,00	110,40
Patata	90,00	74,88	0,54	6,04
Aceite de Oliva	2,00	0,00	17,98	0,00
Kilocalorías	371,84	74,88	180,52	116,44
Kilocalorías en %		20,14	48,55	31,31



San Jacobos

 Segundo Plato  B110  1 · 3 · 4 · 6

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Jamón de York	80,00	0,00	142,56	86,08
Queso Cremoso	40,00	2,48	103,68	47,04
Huevo	15,00	0,00	14,60	7,50
Harina	10,00	29,14	1,17	3,76
Pan Rallado	15,00	34,28	2,30	4,70
Aceite de Oliva	6,00	0,00	53,94	0,00
Kilocalorías	533,23	65,90	318,25	149,08
Kilocalorías en %		12,36	59,68	27,96



Sardinias Asadas

Segundo Plato B111 10 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Sardinias	150,00	0,00	68,85	116,40
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,93	0,00
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Kilocalorías	248,18	0,00	131,78	116,40
Kilocalorías en %		0,00	53,10	46,90



Sardinias Fritas

Segundo Plato B112 1 · 4 · 6

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Sardinias	150,00	0,00	68,85	116,40
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,93	0,00
Harina	10,00	29,13	1,16	3,73
Huevo	15,00	0,00	14,58	7,50
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Kilocalorías	304,28	29,13	147,52	127,63
Kilocalorías en %		9,57	48,48	41,94



Ternera con Berenjenas

 Segundo Plato  B113  10 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Carne de Ternera	150,00	0,00	143,10	121,20
Berenjena	75,00	6,60	2,70	2,70
Aceite de Oliva	6,00	0,00	53,94	0,00
Kilocalorías	330,24	6,60	199,74	123,90
Kilocalorías en %		2,00	60,48	37,52



Ternera con Champiñones

 Segundo Plato  B114  10 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Carne de Ternera	150,00	0,00	143,10	121,20
Champiñones	7,00	0,00	62,94	0,00
Aceite de Oliva	60,00	0,64	2,70	4,32
Kilocalorías	334,90	0,64	208,74	125,52
Kilocalorías en %		0,19	62,33	37,48



Ternera Estofada con Pimientos

Segundo Plato B115 10 Dependende de Tomate Frito para ser Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Ragout Troceado	150,00	0,00	143,10	121,20
Pimiento Morrón	25,00	2,20	0,90	0,90
Cebolla	20,00	6,32	0,36	0,96
Zanahoria	20,00	5,93	0,54	0,48
Guisante	10,00	2,20	0,12	0,79
Pimiento Verde	20,00	1,47	0,60	0,60
Vino Blanco	2,00	1,50	0,00	0,01
Pimienta	0,00	0,00	0,00	0,00
Orégano	0,00	0,00	0,00	0,00
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,93	0,00
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Alcachofa	30,00	3,48	0,12	2,88
Tomate Frito	20,00	4,00	13,86	0,56
Kilocalorías	378,01	27,10	222,53	128,38
Kilocalorías en %		7,90	57,06	35,02



Ternera Estofada Ragout

Segundo Plato B116 3 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Morcillo de Ternera	175,00	0,00	166,95	141,40
Zanahoria	40,00	12,60	1,08	0,96
Cebolla	25,00	7,90	0,45	1,20
Guisante	50,00	11,00	4,05	10,00
Ajo	5,00	2,40	0,21	1,24
Vino Blanco	20,00	15,50	0,00	0,08
Patata	70,00	58,24	0,63	5,88
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,93	0,00
Pimentón	5,00	6,96	5,85	2,96
Tomate Triturado	30,00	15,48	0,54	5,40
Sal	1,00	0,00	0,00	0,00
Kilocalorías	541,89	130,08	242,69	169,12
Kilocalorías en %		24,00	44,79	31,21



Tortilla de Atún

 Segundo Plato  B117  3 · 4 · 6 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Huevo	120,00	0,00	116,64	60,00
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,93	0,00
Atún	40,00	0,00	32,40	34,72
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Kilocalorías	306,69	0,00	211,97	94,72
Kilocalorías en %		0,00	69,12	30,88



Tortilla de Espárragos

 Segundo Plato  B118  4 · 6 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Huevo	120,00	0,00	116,60	60,00
Espárrago Triguero	90,00	7,20	4,86	10,44
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,93	0,00
Kilocalorías	262,03	7,20	184,39	70,44
Kilocalorías en %		2,75	70,37	26,88



Tortilla de Espinacas

Segundo Plato B119 4 · 6 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Huevo	90,00	0,00	87,45	45,00
Espinacas	100,00	6,40	7,20	11,20
Aceite de Oliva	7,00	0,00	62,93	0,00
Kilocalorías	220,18	6,40	157,58	56,20
Kilocalorías en %		2,91	71,57	25,52



Tortilla de Jamón

Segundo Plato B120 3 · 4 · 6 Depende de Jamón para ser apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Huevo	120,00	0,00	116,64	60,00
Aceite de Oliva	5,00	0,00	44,95	0,00
Jamón Serrano	60,00	0,00	37,26	61,40
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Kilocalorías	320,25	0,00	198,85	121,40
Kilocalorías en %		0,00	62,09	37,91



Tortilla de Jamón York

 Segundo Plato  B121  4 · 6 Depende de Jamón York para ser apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Huevo	120,00	0,00	116,64	60,00
Aceite de Oliva	5,00	0,00	44,95	0,00
Jamón de York	50,00	0,00	89,10	53,80
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Kilocalorías	364,49	0,00	250,69	113,80
Kilocalorías en %		0,00	68,78	31,22



Tortilla de Patatas

 Segundo Plato  B122  4 · 6 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Huevo de Gallina	120,00	0,00	116,64	60,00
Aceite de Oliva	10,00	0,00	89,91	0,00
Cebolla	10,00	1,88	0,90	0,24
Patatas	100,00	78,76	0,92	5,88
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Kilocalorías	355,13	80,64	208,37	66,12
Kilocalorías en %		22,71	58,67	18,62



Tortilla Francesa con Verduras

Segundo Plato B123 4 · 6 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Huevo de Gallina	80,00	0,00	77,56	39,90
Aceite de Oliva	5,00	0,00	44,95	0,00
Judía Verde	30,00	3,84	1,35	2,28
Coliflor	30,00	3,60	2,43	4,32
Champiñón	30,00	0,38	1,08	1,72
Zanahoria	30,00	9,48	0,81	0,72
Kilocalorías	194,42	17,30	128,18	48,94
Kilocalorías en %		8,90	65,93	25,17



Tortilla Mixta

Segundo Plato B124 3 · 4 · 6 Depende de Jamón York y Queso para ser apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Huevo	120,00	0,00	116,64	60,00
Aceite de Oliva	5,00	0,00	44,95	0,00
Jamón de York	25,00	0,00	44,55	26,90
Queso	25,00	0,85	51,52	18,30
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Kilocalorías	363,71	0,85	257,66	105,20
Kilocalorías en %		0,23	70,84	28,92



Villaroy de Ternera

Segundo Plato B125 1 · 4 · 5 · 6

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Ternera	100,00	0,00	24,30	84,40
Harina	20,00	58,28	2,34	7,52
Mantequilla	15,00	0,28	110,70	0,24
Leche	10,00	1,80	3,51	1,28
Pan Rallado	15,00	34,28	2,30	4,70
Huevo	15,00	0,00	14,60	7,50
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Aceite de Oliva	6,00	0,00	53,94	0,00
Kilocalorías	411,97	94,64	211,69	105,64
Kilocalorías en %		22,97	51,38	25,64

srbs



Fase 3 Guarniciones - C -





Guarniciones

- C 1 Arroz con Tomate
- C 2 Berenjena Rebozada
- C 3 Buñuelos Manzana
- C 4 Calabacín Rebozado
- C 5 Cebollitas Glaseadas
- C 6 Champiñón Salteado
- C 7 Champiñón al Ajillo con Jamón
- C 8 Coliflor Rebozada
- C 9 Ensalada de Lechuga y Tomate
- C 10 Espaguetis Salteados
- C 11 Espárragos a la Plancha
- C 12 Guisantes con Jamón
- C 13 Hojaldre Relleno de Jamón
- C 14 Patatas Asadas
- C 15 Patatas Fritas
- C 16 Patatas Paja
- C 17 Patatas Panaderas
- C 18 Patatas Risoladas
- C 19 Pimiento Morrón Rehogado
- C 20 Pimiento Verde
- C 21 Pudding de Verduras
- C 22 Puré de Manzanas
- C 23 Puré de Patatas
- C 24 Puré Duquesa
- C 25 Remolacha en Ensalada
- C 26 Setas Salteadas
- C 27 Tomate Natural
- C 28 Tomate Provenzal
- C 29 Verdura Rehogada Salteada
- C 30 Zanahoria Vichy



Arroz con Tomate

 Guarnición  C1  10 Depende de Tomate Frito para ser Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Arroz	40,00	137,28	12,96	11,68
Aceite de Oliva	2,00	0,00	17,98	0,00
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate Frito	15,00	3,00	10,44	0,44
Kilocalorías	193,78	140,28	41,38	12,12
Kilocalorías en %		72,39	21,35	6,25



Berenjena Rebozada

 Guarnición  C2  1 · 4 · 6

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Berenjena	50,00	4,40	1,80	1,85
Harina	10,00	31,80	1,17	3,76
Huevo	8,00	0,00	7,99	4,00
Aceite de Oliva	5,00	0,00	44,95	0,00
Kilocalorías	101,72	36,20	55,91	9,61
Kilocalorías en %		35,59	54,96	9,45



Buñuelos de Manzana

Guarnición C3 1 · 3 · 4 · 5 · 6

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Manzana	50,00	23,60	0,45	0,80
Huevo	3,00	0,00	2,99	1,50
Sal	1,00	0,00	0,00	0,00
Aceite de Oliva	6,00	0,00	53,94	0,00
Vinagre	0,50	0,01	0,00	0,00
Leche	15,00	3,00	4,86	1,98
Agua	15,00	0,00	0,00	0,00
Levadura	0,50	0,00	0,00	0,00
Harina	3,00	9,32	0,35	1,12
Tónica	6,00	2,49	0,00	0,00
Kilocalorías	106,41	38,42	62,59	5,40
Kilocalorías en %		36,11	58,82	5,07



Calabacín Rebozado

Guarnición C4 1 · 4 · 6

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Calabacín	50,00	3,60	1,80	3,60
Harina	10,00	31,80	1,17	3,76
Huevo	8,00	0,00	7,99	4,00
Aceite de Oliva	5,00	0,00	44,95	0,00
Kilocalorías	102,67	35,40	55,91	11,36
Kilocalorías en %		34,48	54,46	11,06



Cebollitas Glaseadas

 Guarnición  C5  10 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Cebolla Francesa	60,00	18,96	1,08	2,88
Azúcar	5,00	19,96	0,00	0,00
Mantequilla	2,00	0,04	14,76	0,03
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimienta	0,00	0,00	0,00	0,00
Kilocalorías	57,51	38,96	15,84	2,91
Kilocalorías en %		67,51	27,45	5,04



Champiñón Salteado

 Guarnición  C6  10 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Champiñón	60,00	0,96	2,70	4,32
Ajo	2,00	1,30	0,10	0,63
Aceite de Oliva	5,00	0,00	44,95	0,00
Kilocalorías	54,96	2,26	47,75	4,95
Kilocalorías en %		4,11	86,88	9,01



Champiñón al Ajillo con Jamón

Guarnición C7 10 Depende de Jamón para ser apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Champiñón	60,00	0,96	2,70	4,32
Ajo	2,00	1,30	0,10	0,63
Aceite de Oliva	5,00	0,00	44,95	0,00
Jamón Serrano	40,00	0,00	24,84	34,40
Kilocalorías	114,20	2,26	72,59	39,35
Kilocalorías en %		1,98	63,56	34,46



Coliflor Rebozada

Guarnición C8 1 · 4 · 6

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Coliflor	60,00	7,20	4,56	8,64
Aceite de Oliva	5,00	0,00	44,95	0,00
Huevo	8,00	0,33	7,99	4,00
Harina	10,00	31,08	1,08	3,60
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Kilocalorías	113,43	38,61	58,58	16,24
Kilocalorías en %		34,04	51,64	14,32



Ensalada de Lechuga y Tomate

 Guarnición  C9  10 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Lechuga	50,00	3,40	2,25	1,60
Tomate	50,00	6,20	1,35	1,40
Aceite de Oliva	5,00	0,00	44,95	0,00
Vinagre	2,00	0,04	0,00	0,03
Kilocalorías	61,22	9,64	48,55	3,03
Kilocalorías en %		15,75	79,30	4,95



Espaguetis Salteados

 Guarnición  C10  1

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Pasta	20,00	65,60	2,70	10,32
Aceite de Oliva	5,00	0,00	44,95	0,00
Mantequilla	2,00	0,04	14,76	0,03
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Laurel	0,00	0,00	0,00	0,00
Kilocalorías	138,36	65,60	62,41	10,35
Kilocalorías en %		47,41	45,11	7,48



Espárragos a la Plancha

 Guarnición  C11  10 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Espárrago Triguero	60,00	4,80	3,24	6,96
Aceite de Oliva	3,00	0,00	26,97	0,00
Kilocalorías	41,97	4,80	30,21	6,96
Kilocalorías en %		11,44	71,98	16,58



Guisantes con Jamón

 Guarnición  C12  10 Depende de Jamón Serrano para ser apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Guisante	60,00	13,20	4,96	12,00
Jamón Serrano	10,00	0,00	6,21	12,28
Aceite de Oliva	2,00	0,00	17,98	0,00
Ajo	1,00	0,65	0,05	0,36
Kilocalorías	67,69	13,85	29,20	24,64
Kilocalorías en %		20,46	43,14	36,40



Hojaldre Relleno de Jamón

 Guarnición  C13  1 · 3 · 4 · 6

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Harina	16,00	49,72	1,87	6,01
Mantequilla	9,00	0,18	66,42	0,14
Sal	0,50	0,00	0,00	0,00
Huevo	2,00	0,08	2,99	1,00
Jamón de York	10,00	0,00	17,82	10,76
Queso	10,00	0,40	28,80	12,80
Kilocalorías	198,99	50,38	117,90	30,71
Kilocalorías en %		25,32	59,25	15,43



Patatas Asadas

 Guarnición  C14  10 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Patata	100,00	83,20	0,90	8,40
Aceite de Oliva	5,00	0,00	44,95	0,00
Kilocalorías	137,45	83,20	45,85	8,40
Kilocalorías en %		60,53	33,36	6,11



Patatas Fritas

 Guarnición  C15  4 · 6 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Patata	100,00	83,20	0,90	8,40
Aceite de Oliva	10,00	0,00	89,91	0,00
Kilocalorías	182,41	83,20	90,81	8,40
Kilocalorías en %		45,61	49,78	4,61



Patatas Paja

 Guarnición  C16  4 · 6 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Patata	100,00	83,20	0,90	8,40
Aceite de Oliva	10,00	0,00	89,91	0,00
Kilocalorías	182,41	83,20	90,81	8,40
Kilocalorías en %		45,61	49,78	4,61



Patatas Panaderas

 Guarnición  C17  4 · 6 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Patata	100,00	83,20	0,90	8,40
Cebolla	17,00	5,37	0,30	0,81
Pimiento Verde	17,00	1,08	0,62	0,62
Aceite de Oliva	10,00	0,00	89,91	0,00
Kilocalorías	191,21	89,65	91,73	9,83
Kilocalorías en %		46,89	47,97	5,14



Patatas Risoladas

 Guarnición  C18  10 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Patata	100,00	83,20	0,90	8,40
Mantequilla	2,00	0,04	14,70	0,03
Aceite de Oliva	3,00	0,00	26,97	0,00
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimienta	0,00	0,00	0,00	0,00
Kilocalorías	134,24	83,24	42,57	8,43
Kilocalorías en %		62,01	31,71	6,28



Pimiento Morrón Rehogado

Guarnición C19 10 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Pimiento Morrón	60,00	5,28	2,16	2,16
Ajo	2,00	1,30	0,10	0,63
Aceite de Oliva	5,00	0,00	44,95	0,00
Kilocalorías	56,58	6,58	47,21	2,79
Kilocalorías en %		11,63	83,44	4,93



Pimiento Verde

Guarnición C20 10 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Pimiento Verde	60,00	5,28	2,16	2,16
Aceite de Oliva	5,00	0,00	44,95	0,00
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Kilocalorías	54,55	5,28	47,11	2,16
Kilocalorías en %		9,68	86,36	3,96



Pudding de Verduras

 Guarnición  C21  10 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Mantequilla	1,50	0,03	11,07	0,02
Aceite de Oliva	1,50	0,00	13,48	0,00
Puerro	8,00	0,92	0,36	0,51
Calabacín	8,00	0,57	0,28	0,57
Champiñón	8,00	0,12	0,36	0,57
Espárrago Triguero	8,00	0,64	0,43	0,92
Cebolla	8,00	2,52	0,14	0,38
Zanahoria	4,00	1,26	0,10	0,09
Huevo	15,00	0,00	14,98	7,50
Coñac	8,00	18,55	0,00	0,00
Caldo-Agua	3,00	0,00	0,00	0,00
Kilocalorías	76,37	24,61	41,20	10,56
Kilocalorías en %		32,22	53,95	13,83



Puré de Manzana

 Guarnición  C22  10 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Manzana	100,00	47,20	0,90	1,60
Patata	50,00	41,60	0,45	4,20
Mantequilla	2,00	0,04	14,76	0,03
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimienta	0,00	0,00	0,00	0,00
Kilocalorías	110,78	88,84	16,11	5,83
Kilocalorías en %		80,19	14,54	5,26



Puré de Patata

Guarnición C23 10 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Patata	120,00	99,84	1,08	10,08
Leche	30,00	5,76	10,53	3,84
Mantequilla	2,00	0,04	14,76	0,03
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Kilocalorías	145,96	105,64	26,37	13,95
Kilocalorías en %		72,38	18,07	9,56



Puré Duquesa

Guarnición C24 5 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Patatas	120,00	99,84	1,08	10,08
Huevo	10,00	0,40	9,99	5,00
Mantequilla	2,00	0,04	14,76	0,03
Leche	20,00	3,84	7,02	2,56
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimienta	0,00	0,00	0,00	0,00
Nuez Moscada	0,00	0,00	0,00	0,00
Kilocalorías	154,64	104,12	32,85	17,67
Kilocalorías en %		67,33	21,24	11,43



Remolacha en Ensalada

 Guarnición  C25  10 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Remolacha	60,00	18,24	0,54	4,08
Aceite de Oliva	5,00	0,00	44,95	0,00
Vinagre	2,00	0,04	0,00	0,03
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Kilocalorías	67,88	18,28	45,49	4,11
Kilocalorías en %		26,93	67,02	6,05



Setas Salteadas

 Guarnición  C26  10 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Seta	60,00	1,20	2,16	6,48
Ajo	2,00	1,30	0,10	0,63
Aceite de Oliva	2,00	0,00	17,98	0,00
Kilocalorías	29,85	2,50	20,24	7,11
Kilocalorías en %		8,38	67,81	23,82



Tomate Natural

 Guarnición  C27  10 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Tomate	100,00	12,40	2,70	2,80
Aceite de Oliva	5,00	0,00	44,95	0,00
Kilocalorías	62,85	12,40	47,65	2,80
Kilocalorías en %		19,73	75,82	4,46



Tomate Provenzal

 Guarnición  C28  1

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Tomate	100,00	12,40	2,70	2,80
Pan Rallado	10,00	19,88	1,53	3,12
Ajo	2,00	1,30	0,10	0,63
Aceite de Oliva	2,00	0,00	17,98	0,00
Kilocalorías	62,44	33,58	22,31	6,55
Kilocalorías en %		53,78	35,73	10,49



Verdura Rehogada

 Guarnición  C29  10 Apto para Celíacos

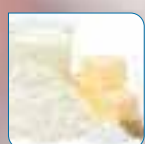
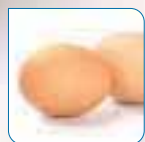
Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Alcachofa	30,00	3,27	0,27	2,88
Guisante	10,00	2,07	0,81	2,00
Judía Verde	30,00	3,60	1,35	2,30
Champiñón	20,00	0,30	0,90	1,44
Cebolla	20,00	6,12	0,40	0,96
Zanahoria	30,00	8,90	0,81	0,72
Patata	30,00	24,96	0,27	1,68
Calabacín	30,00	2,25	1,08	2,40
Berenjena	20,00	1,65	0,72	0,72
Pimiento rojo	15,00	1,24	0,54	0,54
Ajo	2,00	1,25	0,10	0,64
Aceite de Oliva	10,00	0,00	89,90	0,00
Kilocalorías	169,04	55,61	97,15	16,28
Kilocalorías en %		32,90	57,47	9,63



Zanahoria Vichy

 Guarnición  C30  10 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Zanahoria	60,00	18,96	1,62	1,44
Mantequilla	2,00	0,04	14,76	0,03
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimienta	0,00	0,00	0,00	0,00
Kilocalorías	36,85	19,00	16,38	1,47
Kilocalorías en %		51,56	44,45	3,99



srbs

Fase 3
Postres
- D -





Postres

D	1	Albaricoque	D	30	Mazapán Comercial
D	2	Arroz con Leche	D	31	Melocotón
D	3	Batido de Fresa Comercial	D	32	Melocotón en Almíbar
D	4	Batido de Vainilla Comercial	D	33	Melón
D	5	Bizcocho de Limón	D	34	Membrillo al Vino Dulce
D	6	Buñuelo de Manzana	D	35	Milhojas con Nata y Crema
D	7	Cereza	D	36	Mousse de Chocolate
D	8	Ciruela	D	37	Mousse de Chocolate Comercial
D	9	Compota de Manzana	D	38	Mousse de Limón
D	10	Compota de Pera	D	39	Naranja
D	11	Crema Catalana	D	40	Natillas
D	12	Crema Inglesa	D	41	Natillas Comerciales
D	13	Cuajada Comercial	D	42	Pastel de Crema
D	14	Dulce de Membrillo Comercial	D	43	Pera
D	15	Flan	D	44	Pera en Almíbar
D	16	Flan de Huevo Comercial	D	45	Piña en Almíbar
D	17	Fresa	D	46	Piña Natural
D	18	Gelatina con Sabor Comercial	D	47	Plátano
D	19	Gelatina Tropical	D	48	Pudding de Frutas
D	20	Helado Comercial	D	49	Pudding Diplomático
D	21	Helado de Limón	D	50	Queso con Membrillo
D	22	Higo	D	51	Queso de Burgos
D	23	Horchata Comercial	D	52	Sandía
D	24	Kiwi	D	53	Tarta de Frutas
D	25	Leche Frita	D	54	Tarta de Manzana
D	26	Macedonia de Frutas	D	55	Torrijas
D	27	Mandarina	D	56	Turrón Blando Comercial
D	28	Manzana	D	57	Turrón Duro Comercial
D	29	Manzana Asada	D	58	Uvas



Postres

D	59	Yogur con Frutas Comercial	D	65	Zumo de Naranja Comercial
D	60	Yogur con Frutas Desnatado	D	66	Zumo de Piña Comercial
D	61	Yogur Natural Comercial	D	67	Zumo de Tomate Comercial
D	62	Yogur Natural Desnatado	D	68	Zumo de Uva Comercial
D	63	Zumo de Manzana Comercial	D	69	Zumo Multifruta Comercial
D	64	Zumo de Melocotón Comercial			



Albaricoque

 Postre  D1  10

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Albaricoque	100,00	64,40	0,90	1,16
Kilocalorías	66,46	64,40	0,90	1,16
Kilocalorías en %		96,90	1,35	1,75



Arroz con Leche

 Postre  D2  2 - 5 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Arroz	40,00	137,28	12,96	11,68
Leche	200,00	36,33	70,20	25,60
Azúcar	25,00	94,43	0,00	0,00
Canela en Rama	3,00	2,90	0,86	0,46
Vainilla	5,00	2,40	0,02	0,01
Corteza de Limón	0,00	0,00	0,00	0,00
Kilocalorías	395,13	273,34	84,04	37,75
Kilocalorías en %		69,18	21,27	9,55



Batido de Fresa Comercial

 Postre  D3  5

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Batido de Fresa	200,00	84,78	18,00	22,40
Kilocalorías	125,18	84,78	18,00	22,40
Kilocalorías en %		67,73	14,38	17,89



Batido de Vainilla Comercial

 Postre  D4  5

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Batido de Vainilla	200,00	101,60	16,20	22,40
Kilocalorías	140,20	101,60	16,20	22,40
Kilocalorías en %		72,47	11,55	15,98



Bizcocho de Limón

 Postre  D5  1 · 4 · 5 · 6

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Harina	50,00	154,23	10,80	21,60
Mantequilla	20,00	0,37	147,60	0,32
Azúcar	20,00	74,84	0,00	0,00
Huevo	25,00	0,00	24,30	12,50
Leche	4,00	0,72	1,04	0,51
Levadura	1,00	0,47	0,00	1,12
Limón	1,50	0,18	0,04	0,04
Cáscara de Limón	0,00	0,00	0,00	0,00
Kilocalorías	450,68	230,81	183,78	36,09
Kilocalorías en %		51,21	40,78	8,01



Buñuelo de Manzana

Postre D6 1 · 4 · 5 · 6

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Manzana Reineta	100,00	44,25	0,90	1,60
Azúcar	15,00	56,14	0,00	0,00
Coñac	10,00	22,20	0,00	0,00
Zumo de Limón	200,00	64,50	3,60	3,20
Harina Orly	50,00	155,40	5,85	18,80
Sal	0,00	0,00	0,00	0,00
Azúcar Glas	3,00	11,23	0,00	0,00
Levadura	2,00	0,89	0,00	2,22
Leche	60,00	10,80	21,06	7,68
Aceite de Oliva	4,00	0,00	35,96	0,00
Clara de Huevo	10,00	0,00	0,00	3,60
Kilocalorías	469,88	365,41	67,37	37,10
Kilocalorías en %		77,77	14,34	7,90



Cerezas

Postre D7 10 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Cerezas	75,00	37,75	2,09	2,64
Kilocalorías	42,48	37,75	2,09	2,64
Kilocalorías en %		88,87	4,92	6,21



Ciruela

 Postre  D8  10

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Ciruela	100,00	38,60	1,53	2,52
Kilocalorías	42,65	38,60	1,53	2,52
Kilocalorías en %		90,50	3,59	5,91



Compota de Manzana

 Postre  D9  10 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Manzana	175,00	78,16	1,57	2,80
Azúcar	20,00	74,84	0,00	0,00
Canela	3,00	9,60	0,86	0,46
Kilocalorías	168,29	162,60	2,43	3,26
Kilocalorías en %		96,62	1,44	1,94



Compota de Pera

 Postre  D10  10 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Pera	200,00	75,00	1,80	2,40
Agua	0,00	0,00	0,00	0,00
Azúcar	40,00	149,70	0,00	0,00
Kilocalorías	228,90	224,70	1,80	2,40
Kilocalorías en %		98,17	0,79	1,05



Crema Catalana

Postre D11 5 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Leche	12,50	38,40	68,40	25,60
Yema de Huevo	30,00	0,00	82,35	19,32
Azúcar	20,00	74,85	0,00	0,00
Maizena	10,00	36,80	0,63	0,24
Piel de Limón	0,00	0,00	0,00	0,00
Azúcar Caramelizada	15,00	56,13	0,00	0,00
Canela	3,00	9,60	0,86	0,46
Kilocalorías	413,64	215,78	152,24	45,62
Kilocalorías en %		52,17	36,80	11,03



Crema Inglesa

Postre D12 4 · 5 · 6 Ver etiqueta de los Aromas para ser apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Leche	200,00	38,40	68,40	25,60
Yema de Huevo	24,00	0,00	65,88	16,00
Azúcar	30,00	112,27	0,00	0,00
Aromas	0,00	0,00	0,00	0,00
Kilocalorías	326,55	150,67	134,28	41,60
Kilocalorías en %		46,14	41,12	12,74



Cuajada Comercial

 Postre  D13  2 · 5 · 6 Depende de etiquetado para ser apto para Celiacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Cuajada	135,00	49,14	86,27	35,64
Kilocalorías	171,05	49,14	86,27	35,64
Kilocalorías en %		28,73	50,44	20,84



Dulce de Membrillo Comercial

 Postre  D14  2 Depende de etiquetado para ser apto para Celiacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Dulce de Membrillo	50,00	124,00	0,00	2,00
Kilocalorías	126,00	124,00	0,00	2,00
Kilocalorías en %		98,41	0,00	1,59



Flan

 Postre  D15  2 · 5 Apto para Celiacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Leche	150,00	28,80	52,65	19,20
Huevo	50,00	0,00	48,60	25,00
Azúcar	30,00	112,27	0,00	0,00
Piel de Limón	0,00	0,00	0,00	0,00
Canela	3,00	8,60	0,86	0,46
Azúcar	10,00	37,42	0,00	0,00
Gotas de Zumo de Limón	0,00	0,00	0,00	0,00
Agua	0,00	0,00	0,00	0,00
Kilocalorías	333,86	187,09	102,11	44,66
Kilocalorías en %		56,04	30,58	13,38



Flan de Huevo Comercial

 Postre  D16  2 · 5 Dependende de etiquetado para ser apto para Celiacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Flan de Huevo	125,00	119,00	36,00	24,50
Kilocalorías	179,50	119,00	36,00	24,50
Kilocalorías en %		66,30	20,06	13,65



Fresas

 Postre  D17  10 Apto para Celiacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Fresas (8 uds medianas)	150,00	36,00	1,35	4,86
Kilocalorías	42,21	36,00	1,35	4,86
Kilocalorías en %		85,29	3,20	11,51



Gelatina con Sabor Comercial

 Postre  D18  10 Ver etiquetado para ser apto para Celiacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Gelatina (3 cucharadas)	125,00	65,00	0,00	8,50
Kilocalorías	73,50	65,00	0,00	8,50
Kilocalorías en %		81,44	0,00	11,56



Gelatina Tropical

 Postre  D19  2 Ver etiquetado para ser apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Almíbar	80,00	160,00	0,00	1,28
Gelatina Neutra	2,00	1,04	0,00	0,00
Gelatina de Fresa	1,00	0,52	0,00	0,00
Cáscara de Limón	0,00	0,00	0,00	0,00
Canela	3,00	8,60	0,86	0,46
Azúcar	6,00	22,46	0,00	0,00
Licor	20,00	26,49	0,18	0,08
Manzana	15,00	6,64	0,13	0,24
Cóctel de Fruta	30,00	13,58	0,90	0,79
Kiwi	30,00	12,14	1,62	1,20
Kilocalorías	259,21	251,47	3,69	4,05
Kilocalorías en %		97,01	1,42	1,56



Helado Comercial

 Postre  D20  2 · 4 · 5 · 6 Ver etiquetado para ser apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Helado	125,00	110,00	191,25	17,50
Kilocalorías	318,75	110,00	191,25	17,50
Kilocalorías en %		34,51	60,00	5,49



Helado de Limón

Postre D21 2 · 4 · 5 · 6 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Limón	50,00	6,40	0,00	1,60
Azúcar	35,00	140,00	0,00	0,00
Agua	0,00	0,00	0,00	0,00
Clara de Huevo	5,00	0,00	0,00	1,80
Nata	50,00	4,00	216,90	3,00
Leche	25,00	4,70	8,55	3,30
Kilocalorías	390,25	155,10	225,45	9,70
Kilocalorías en %		39,74	57,77	2,49



Higo

Postre D22 2 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Higo	150,00	57,00	0,00	7,80
Kilocalorías	64,80	57,00	0,00	7,80
Kilocalorías en %		87,96	0,00	12,04



Horchata Comercial

Postre D23 2 Depende de etiquetado para ser apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Horchata	200,00	98,80	39,60	4,00
Kilocalorías	140,40	98,80	39,60	4,00
Kilocalorías en %		68,95	28,21	2,85



Kiwi

 Postre  D24  10 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Kiwi	100,00	42,80	5,40	4,00
Kilocalorías	52,00	42,80	5,40	4,00
Kilocalorías en %		52,20	10,34	7,66



Leche Frita

 Postre  D25  1 · 2 · 5

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Leche	160,00	30,72	54,72	20,48
Azúcar	30,00	120,00	0,00	0,00
Maizena	15,00	55,20	0,94	0,36
Harina	10,00	31,08	1,17	3,76
Huevo Batido	15,00	0,00	14,58	7,50
Aceite de Girasol	20,00	0,00	179,82	0,00
Piel de Limón	0,00	0,00	0,00	0,00
Canela	3,00	9,60	0,86	0,46
Kilocalorías	531,25	246,60	252,09	32,56
Kilocalorías en %		46,42	47,45	6,13



Macedonia de Frutas

 Postre  D26  10

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Manzana	30,00	13,39	0,27	0,48
Melocotón	30,00	8,62	0,27	1,20
Pera	30,00	11,33	0,27	0,36
Piña	30,00	11,46	0,54	0,48
Plátano	40,00	35,12	1,08	1,92
Zumo Naranja	100,00	37,85	5,40	2,40
Kilocalorías	132,44	117,77	7,83	6,84
Kilocalorías en %		88,92	5,91	5,16



Mandarina

 Postre  D27  10

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Mandarina (1 ud Grande)	100,00	32,00	0,90	3,60
Kilocalorías	36,50	32,00	0,90	3,60
Kilocalorías en %		87,67	2,47	9,86



Manzana

 Postre  D28  10 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Manzana	200,00	94,40	1,80	3,20
Kilocalorías	99,40	94,40	1,80	3,20
Kilocalorías en %		94,97	1,81	3,22



Manzana Asada

 Postre  D29  10 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Manzana	200,00	94,40	1,80	3,20
Mantequilla	5,00	0,09	36,90	0,08
Azúcar	15,00	60,00	0,00	0,00
Vino Blanco	40,00	5,14	0,00	0,16
Brandy	20,00	24,00	0,00	0,17
Kilocalorías	225,94	183,63	38,70	3,61
Kilocalorías en %		81,27	17,13	1,60



Mazapán Comercial

 Postre  D30  1 · 2 · 4 · 6 Depende de etiquetado para ser apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Mazapán	25,00	55,27	53,70	9,00
Kilocalorías	117,97	55,27	53,70	9,00
Kilocalorías en %		46,85	45,52	7,63



Melocotón

 Postre  D31  10

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Melocotón	200,00	60,80	1,80	8,00
Kilocalorías	70,60	60,80	1,80	8,00
Kilocalorías en %		86,12	2,55	11,33



Melocotón en Almíbar

 Postre  D32  10 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Melocotón en Almíbar	200,00	148,00	0,90	3,20
Kilocalorías	152,10	148,00	0,90	3,20
Kilocalorías en %		97,30	0,59	2,10



Melón

 Postre  D33  10 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Melón (1 rodaja grande)	200,00	33,60	1,80	4,80
Kilocalorías	40,20	33,60	1,80	4,80
Kilocalorías en %		83,58	4,48	11,94



Membrillo al Vino Dulce

 Postre  D34  2 · 4 · 6 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Membrillo	200,00	54,40	5,85	3,20
Azúcar	30,00	120,00	0,00	0,00
Mantequilla	10,00	0,19	73,80	0,16
Vino Moscatel	50,00	46,16	0,00	0,40
Kilocalorías	304,16	220,75	79,65	3,76
Kilocalorías en %		72,58	26,19	1,24



Milhojas de Nata y Crema

 Postre  D35  1 · 2 · 4 · 6

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Hojadre + Nata + Crema	100,00	124,95	128,70	18,00
Kilocalorías	271,65	124,95	128,70	18,00
Kilocalorías en %		46,00	47,38	6,63



Mousse de Chocolate

 Postre  D36  2 · 4 · 5 · 6  Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Chocolate	25,00	64,80	65,70	4,70
Leche Desnatada	10,00	2,00	0,09	1,32
Azúcar	10,00	40,00	0,00	0,00
Mantequilla	15,00	0,28	110,70	0,24
Huevo	35,00	0,00	34,99	18,00
Kilocalorías	342,82	107,08	211,48	24,26
Kilocalorías en %		31,24	61,69	7,08



Mousse de Chocolate Comercial

 Postre  D37  2 · 4 · 5 · 6  Depende de etiquetado para ser apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Mousse de Chocolate	75,00	68,12	59,40	15,32
Kilocalorías	142,84	68,12	59,40	15,32
Kilocalorías en %		47,69	41,58	10,73



Mousse de Limón

 Postre  D38  4 · 5 · 6  Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Limón	40,00	4,84	0,00	1,28
Leche Desnatada	10,00	1,89	0,00	1,40
Azúcar	20,00	75,77	0,00	0,00
Mantequilla	5,00	0,09	36,90	0,08
Huevo	35,00	0,00	34,99	18,00
Maicena	5,00	17,41	0,31	0,12
Kilocalorías	193,08	100,00	72,20	20,88
Kilocalorías en %		51,79	37,39	10,81



Naranja

 Postre  D39  10

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Naranja (unidad mediana)	250,00	84,21	2,25	11,00
Kilocalorías	97,46	84,21	2,25	11,00
Kilocalorías en %		86,40	2,31	11,29



Natillas

 Postre  D40  4 · 5 · 6 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Leche	125,00	24,00	43,87	16,00
Azúcar	20,00	74,85	0,00	0,00
Yema	30,00	0,00	86,13	19,32
Maizena	2,00	6,96	0,18	0,04
Canela	3,00	2,90	0,86	0,46
Piel de Limón	0,00	0,00	0,00	0,00
Kilocalorías	275,57	108,71	131,04	35,82
Kilocalorías en %		39,45	47,55	13,00



Natillas Comerciales

 Postre  D41  2 · 5

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Natillas	125,00	88,00	32,88	17,50
Kilocalorías	138,38	88,00	32,88	17,50
Kilocalorías en %		63,59	23,76	12,65



Pastel de Crema

 Postre  D42  1 · 2 · 4 · 5 · 6

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Pastel + Crema	125,00	300,52	128,70	15,00
Kilocalorías	444,22	300,52	128,70	15,00
Kilocalorías en %		67,65	28,97	3,38



Pera

 Postre  D43  10

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Pera	200,00	80,24	1,80	3,44
Kilocalorías	85,48	80,24	1,80	3,44
Kilocalorías en %		93,87	2,11	4,02



Pera en Almíbar

 Postre  D44  10 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Pera en Almíbar (2 mitades)	175,00	112,70	1,57	1,75
Kilocalorías	116,02	112,70	1,57	1,75
Kilocalorías en %		97,14	1,35	1,51



Piña en Almíbar

 Postre  D45  10 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Piña en Almíbar (2 rodajas)	150,00	92,40	1,50	2,28
Kilocalorías	96,18	92,40	1,50	2,28
Kilocalorías en %		96,07	1,56	2,37



Piña Natural

 Postre  D46  10 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Piña (1 rodaja grande)	225,00	90,90	4,05	3,96
Kilocalorías	98,91	90,90	4,05	3,96
Kilocalorías en %		91,90	4,09	4,00



Plátano

 Postre  D47  10

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Plátano	150,00	139,20	4,05	7,20
Kilocalorías	150,45	139,20	4,05	7,20
Kilocalorías en %		92,52	2,69	4,79



Pudding de Frutas

 Postre  D48  2 · 6

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Huevo	75,00	0,00	72,90	37,50
Azúcar	60,00	240,00	0,00	0,00
Melocotón en Almíbar	30,00	16,80	0,00	0,60
Piña en Almíbar	15,00	9,36	0,15	0,30
Bizcocho	20,00	54,60	9,36	4,88
Nata	3,00	0,22	13,01	0,18
Canela	3,00	2,90	0,86	0,46
Kilocalorías	464,08	323,88	96,28	43,92
Kilocalorías en %		69,79	20,75	9,46



Pudding Diplomático

 Postre  D49  1 · 2 · 4 · 5 · 6

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Leche	80,00	15,36	28,05	10,24
Azúcar	15,00	56,14	0,00	0,00
Huevo	40,00	0,00	38,88	20,00
Galletas	10,00	30,02	7,11	2,64
Fruta en Almíbar	10,00	2,55	0,00	0,16
Licor	10,00	22,20	0,00	0,00
Vainilla	5,00	2,40	0,02	0,01
Cáscara de Limón	0,00	0,00	0,00	0,00
Kilocalorías	235,78	128,67	74,06	33,05
Kilocalorías en %		54,57	31,41	14,02



Queso con Membrillo

 Postre  D50  10 Depende de Queso de Burgos para ser apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Queso Fresco de Burgos	37,50	4,64	38,50	16,60
Membrillo	43,00	10,97	0,00	0,70
Kilocalorías	71,41	15,61	38,50	17,30
Kilocalorías en %		21,86	53,91	24,23



Queso de Burgos

 Postre  D51  10

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Queso Fresco de Burgos	75,00	9,90	76,95	33,30
Kilocalorías	120,15	9,90	76,95	33,30
Kilocalorías en %		8,24	64,04	27,72



Sandía

 Postre  D52  10 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Queso Fresco de Burgos	250,00	83,00	4,50	6,30
Kilocalorías	93,80	83,00	4,50	6,30
Kilocalorías en %		88,49	4,80	6,72



Tarta de Frutas

 Postre  D53  1 · 2 · 4 · 5 · 6 [Ver composición](#)

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Tarta + Frutas	150,00	274,34	166,50	25,60
Kilocalorías	466,44	274,34	166,50	25,60
Kilocalorías en %		58,82	35,70	5,49



Tarta de Manzana

 Postre  D54  1 · 2 · 4 · 6

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Manzana	50,00	23,60	0,45	0,80
Mantequilla	25,00	0,47	184,50	0,40
Hojaldre	50,00	88,40	173,25	14,80
Crema pastelera	50,00	47,40	25,65	11,20
Mermelada de melocotón	10,00	24,80	0,00	0,16
Kilocalorías	595,88	184,67	383,85	27,33
Kilocalorías en %		30,99	64,42	4,59






Torrijas

 Postre  D55  1 · 2 · 4 · 5 · 6

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Pan de torrijas	75,00	149,10	11,47	23,40
Leche	100,00	19,20	35,10	12,80
Azúcar	10,00	37,42	0,00	0,00
Aceite de Girasol	5,00	0,00	44,95	0,00
Huevo	20,00	0,00	19,44	10,00
Azúcar para Rebozar	10,00	37,42	0,00	0,00
Canela	3,00	2,90	0,86	0,46
Kilocalorías	404,52	246,04	111,82	46,66
Kilocalorías en %		60,82	27,64	11,53



Turrón Blando Comercial

 Postre  D56  2 Ver etiquetado

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Turrón de Jijona	35,00	64,40	98,10	18,40
Kilocalorías	180,90	64,40	98,10	18,40
Kilocalorías en %		35,60	54,23	10,17



Turrón Duro Comercial

 Postre  D57  2 Depende de etiquetado para ser apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Turrón Alicante	35,00	64,40	92,30	18,20
Kilocalorías	174,90	64,40	92,30	18,20
Kilocalorías en %		36,82	52,77	10,41



Uvas

 Postre  D58  2 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Uvas (ración mediana)	150,00	91,40	1,34	2,40
Kilocalorías	95,14	91,40	1,34	2,40
Kilocalorías en %		96,07	1,41	2,52



Yogurt con Frutas Comercial

 Postre  D59  10 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Yogurt	125,00	105,50	28,10	15,30
Kilocalorías	147,10	105,50	28,10	13,50
Kilocalorías en %		71,72	19,10	9,18



Yogurt con Frutas Desnatado Comercial

 Postre  D60  10 Depende de etiquetado para ser apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Yogurt	125,00	28,10	1,12	21,00
Kilocalorías	50,22	28,10	1,12	21,00
Kilocalorías en %		55,95	2,23	41,82



Yogurt Natural Comercial

 Postre  D61  10

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Yogurt	125,00	20,00	32,67	16,52
Kilocalorías	69,19	20,00	32,67	16,52
Kilocalorías en %		28,91	47,22	23,88



Yogurt Natural Desnatado Comercial

 Postre  D62  10

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Yogurt	125,00	27,50	1,12	22,00
Kilocalorías	50,62	27,50	1,12	22,00
Kilocalorías en %		54,33	2,21	43,46



Zumo de Manzana Comercial

 Postre  D63  10

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Zumo de Manzana	200,00	88,00	0,00	0,80
Kilocalorías	88,80	88,00	0,00	0,80
Kilocalorías en %		99,10	0,00	0,90



Zumo de Melocotón Comercial

 Postre  D64  10

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Zumo de Melocotón	200,00	103,20	3,60	4,00
Kilocalorías	110,80	103,20	3,60	4,00
Kilocalorías en %		93,14	3,25	3,61



Zumo de Naranja Comercial

 Postre  D65  10

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Zumo de Naranja	200,00	84,00	1,80	5,20
Kilocalorías	91,00	84,00	1,80	5,20
Kilocalorías en %		92,31	1,98	5,71



Zumo de Piña Comercial

 Postre  D66  10

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Zumo de Piña	200,00	84,00	1,80	2,40
Kilocalorías	88,20	84,00	1,80	2,40
Kilocalorías en %		95,24	2,04	2,72



Zumo de Tomate Comercial

 Postre  D67  10

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Zumo de Tomate	200,00	25,60	1,80	7,20
Kilocalorías	34,60	25,60	1,80	7,20
Kilocalorías en %		73,99	5,20	20,81



Zumo de Uva Comercial

 Postre  D68  2

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Zumo de Uva	125,00	125,66	1,80	1,62
Kilocalorías	129,08	125,66	1,80	1,62
Kilocalorías en %		97,35	1,39	1,26



Zumo Multifruta Comercial

 Postre  D69  10 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Zumo de Frutas	200,00	90,84	4,14	4,80
Kilocalorías	99,78	90,84	4,14	4,80
Kilocalorías en %		91,04	4,15	4,81

srbs



Fase 3
Desayunos
- E -





Desayunos

E	1	Desayuno.01.01 (Leche con Café)	E	30	Desayuno.08.02 (Leche con Cacao)
E	2	Desayuno.01.02 (Leche con Cacao)	E	31	Desayuno.08.03 (Leche)
E	3	Desayuno.01.03 (Leche)	E	32	Desayuno.08.04 (Infusión)
E	4	Desayuno.01.04 (Infusión)	E	33	Desayuno.09.01 (Leche con Café)
E	5	Desayuno.02.01 (Leche con Café)	E	34	Desayuno.09.02 (Leche con Cacao)
E	6	Desayuno.02.02 (Leche con Cacao)	E	35	Desayuno.09.03 (Leche)
E	7	Desayuno.02.03 (Leche)	E	36	Desayuno.09.04 (Infusión)
E	8	Desayuno.02.04 (Infusión)	E	37	Desayuno.10.01 (Leche con Café)
E	9	Desayuno.03.01 (Leche con Café)	E	38	Desayuno.10.02 (Leche con Cacao)
E	10	Desayuno.03.02 (Leche con Cacao)	E	39	Desayuno.10.03 (Leche)
E	11	Desayuno.03.03 (Leche)	E	40	Desayuno.10.04 (Infusión)
E	12	Desayuno.03.04 (Infusión)	E	41	Desayuno.11.01 (Leche con Café)
E	13	Desayuno.04.01 (Leche con Café)	E	42	Desayuno.11.02 (Leche con Cacao)
E	14	Desayuno.04.02 (Leche con Cacao)	E	43	Desayuno.11.03 (Leche)
E	15	Desayuno.04.03 (Leche)	E	44	Desayuno.11.04 (Infusión)
E	16	Desayuno.04.04 (Infusión)	E	45	Desayuno.12.01 (Leche con Café)
E	17	Desayuno.05.01 (Leche con Café)	E	46	Desayuno.12.02 (Leche con Cacao)
E	18	Desayuno.05.02 (Leche con Cacao)	E	47	Desayuno.12.03 (Leche)
E	19	Desayuno.05.03 (Leche)	E	48	Desayuno.12.04 (Infusión)
E	20	Desayuno.05.04 (Infusión)	E	49	Desayuno.13.01 (Leche con Café)
E	21	Desayuno.06.01 (Leche con Café)	E	50	Desayuno.13.02 (Leche con Cacao)
E	22	Desayuno.06.02 (Leche con Cacao)	E	51	Desayuno.13.03 (Leche)
E	23	Desayuno.06.03 (Leche)	E	52	Desayuno.13.04 (Infusión)
E	24	Desayuno.06.04 (Infusión)	E	53	Desayuno.14.01 (Leche con Café)
E	25	Desayuno.07.01 (Leche con Café)	E	54	Desayuno.14.02 (Leche con Cacao)
E	26	Desayuno.07.02 (Leche con Cacao)	E	55	Desayuno.14.03 (Leche)
E	27	Desayuno.07.03 (Leche)	E	56	Desayuno.14.04 (Infusión)
E	28	Desayuno.07.04 (Infusión)	E	57	Desayuno.15.01 (Leche con Café)
E	29	Desayuno.08.01 (Leche con Café)	E	58	Desayuno.15.02 (Leche con Cacao)



Desayunos

E	59	Desayuno.15.03 (Leche)	E	88	Desayuno.22.04 (Infusión)
E	60	Desayuno.15.04 (Infusión)	E	89	Desayuno.23.01 (Leche con Café)
E	61	Desayuno.16.01 (Leche con Café)	E	90	Desayuno.23.02 (Leche con Cacao)
E	62	Desayuno.16.02 (Leche con Cacao)	E	91	Desayuno.23.03 (Leche)
E	63	Desayuno.16.03 (Leche)	E	92	Desayuno.23.04 (Infusión)
E	64	Desayuno.16.04 (Infusión)	E	93	Desayuno.24.01 (Leche con Café)
E	65	Desayuno.17.01 (Leche con Café)	E	94	Desayuno.24.02 (Leche con Cacao)
E	66	Desayuno.17.02 (Leche con Cacao)	E	95	Desayuno.24.03 (Leche)
E	67	Desayuno.17.03 (Leche)	E	96	Desayuno.24.04 (Infusión)
E	68	Desayuno.17.04 (Infusión)	E	97	Desayuno.25.01 (Leche con Café)
E	69	Desayuno.18.01 (Leche con Café)	E	98	Desayuno.25.02 (Leche con Cacao)
E	70	Desayuno.18.02 (Leche con Cacao)	E	99	Desayuno.25.03 (Leche)
E	71	Desayuno.18.03 (Leche)	E	100	Desayuno.25.04 (Infusión)
E	72	Desayuno.18.04 (Infusión)			
E	73	Desayuno.19.01 (Leche con Café)			
E	74	Desayuno.19.02 (Leche con Cacao)			
E	75	Desayuno.19.03 (Leche)			
E	76	Desayuno.19.04 (Infusión)			
E	77	Desayuno.20.01 (Leche con Café)			
E	78	Desayuno.20.02 (Leche con Cacao)			
E	79	Desayuno.20.03 (Leche)			
E	80	Desayuno.20.04 (Infusión)			
E	81	Desayuno.21.01 (Leche con Café)			
E	82	Desayuno.21.02 (Leche con Cacao)			
E	83	Desayuno.21.03 (Leche)			
E	84	Desayuno.21.04 (Infusión)			
E	85	Desayuno.22.01 (Leche con Café)			
E	86	Desayuno.22.02 (Leche con Cacao)			
E	87	Desayuno.22.03 (Leche)			

A continuación se describen los desayunos. En cada una de las fichas vienen descritos cuatro complementos combinables, para

que el Usuario pueda elegir, junto a la opción básica de cada desayuno (pan + mantequilla, galletas, bollo, etc.).



Complementos Combinables | Café con Leche

Opción 1

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Leche Desnatada	200,00	37,85	1,80	26,40
Café	6,00	2,64	0,27	3,48
Kilocalorías	72,44	40,49	63,27	53,64
Kilocalorías en %		55,89	2,86	41,25



Complementos Combinables | Leche con Cacao

Opción 2

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Leche Desnatada	200,00	37,85	1,80	26,40
Cacao	10,00	4,08	22,05	7,92
Kilocalorías	100,10	41,93	23,85	34,32
Kilocalorías en %		41,89	23,83	34,29



Complementos Combinables | Leche

Opción 3

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Leche Desnatada	200,00	37,85	1,80	26,40
Kilocalorías	66,05	37,85	1,80	26,40
Kilocalorías en %		57,31	2,73	39,97



Complementos Combinables | Infusión

Opción 4

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Infusión	4,00	0,45	1,80	26,40
Agua	200,00	0,00		
Kilocalorías	4,29	0,45	0,72	3,12
Kilocalorías en %		10,49	16,78	72,73



Desayuno 01





Desayuno



E1 · E2 · E3 · E4



E1 - 1 · 5 E3 - 1 · 5
E2 - 1 · 2 · 5 E4 - 1

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Azúcar Blanca	10,00	37,77	0,00	0,00
Galletas con Mantequilla	60,00	179,00	59,40	18,00
Zumo de Naranja®	200,00	84,00	1,80	5,76
 Kilocalorías	458,17	341,26	63,27	53,64
 Kilocalorías en %		74,48	13,81	11,71
 Kilocalorías	485,83	342,70	85,05	58,08
 Kilocalorías en %		70,54	17,51	11,91
 Kilocalorías	451,78	338,62	63,00	50,16
 Kilocalorías en %		74,95	13,94	11,10
 Kilocalorías	390,02	301,22	61,92	26,88
 Kilocalorías en %		77,23	15,88	6,89



Desayuno 02











Desayuno



E5 · E6 · E7 · E8



E5 - 1 · 5 E7 - 1 · 5
E6 - 1 · 2 · 5 E8 - 1

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Azúcar Blanca	10,00	37,77	0,00	0,00
Cereales Muesli	30,00	79,40	20,24	15,48
Zumo de Naranja®	200,00	84,00	1,80	5,76
 Kilocalorías	316,33	241,66	24,11	50,56
 Kilocalorías en %		76,39	7,62	15,98
 Kilocalorías	343,99	243,10	45,89	55,00
 Kilocalorías en %		70,67	13,34	15,99
 Kilocalorías	309,94	239,02	23,84	47,08
 Kilocalorías en %		77,12	7,69	15,19
 Kilocalorías	248,18	201,62	22,76	23,80
 Kilocalorías en %		81,24	9,17	9,59



Desayuno 03










Desayuno



E9 · E10 · E11 · E12



E9 - 1 · 4 · 5 · 6 E11 - 1 · 4 · 5 · 6
E10 - 1 · 4 · 5 · 6 E12 - 1 · 4 · 6

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Azúcar Blanca	10,00	37,77	0,00	0,00
Magdalena	80,00	134,00	163,74	19,47
Zumo de Naranja®	200,00	84,00	1,80	5,76
 Kilocalorías	518,42	296,26	167,61	54,55
 Kilocalorías en %		57,15	32,33	10,52
 Kilocalorías	546,08	297,70	189,39	58,99
 Kilocalorías en %		54,52	34,68	10,80
 Kilocalorías	512,03	293,62	167,34	51,07
 Kilocalorías en %		57,34	32,68	9,97
 Kilocalorías	450,27	256,22	166,26	27,79
 Kilocalorías en %		56,90	36,92	6,17



Desayuno 04











Desayuno



E13 · E14 · E15 · E16



E13 - 1 · 3 · 5 · 6 E15 - 1 · 5 · 6
E14 - 1 · 2 · 5 · 6 E16 - 1 · 6

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Pan	30,00	59,64	4,59	9,36
Mantequilla	15,00	0,30	110,70	0,24
Zumo de Naranja®	200,00	84,00	1,80	5,20
 Kilocalorías	386,04	222,20	119,16	44,68
 Kilocalorías en %		57,56	30,87	11,57
 Kilocalorías	413,70	223,64	140,94	49,12
 Kilocalorías en %		54,06	34,07	11,87
 Kilocalorías	379,65	219,56	118,89	41,20
 Kilocalorías en %		57,83	31,32	10,85
 Kilocalorías	317,89	182,16	117,81	17,92
 Kilocalorías en %		57,30	37,06	5,64



Desayuno 05



Desayuno



E16 · E17 · E18 · E19



E16 - 1 · 3 · 5 E18 - 1 · 5
E17 - 1 · 2 · 5 E19 - 1

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Azúcar Blanca	10,00	37,77	0,00	0,00
Pan de Molde	40,00	75,60	13,68	12,48
Quesito Fresco	60,00	12,93	38,34	16,32
Zumo de Naranja®	200,00	84,00	1,80	5,20
 Kilocalorías	370,56	250,79	55,89	63,88
Kilocalorías en %		67,68	15,08	17,24
 Kilocalorías	398,22	252,23	77,67	68,32
Kilocalorías en %		63,34	19,50	17,16
 Kilocalorías	364,17	248,15	55,62	60,40
Kilocalorías en %		68,14	15,27	16,59
 Kilocalorías	302,41	210,75	54,54	37,12
Kilocalorías en %		69,69	18,04	12,27



Desayuno 06







Desayuno



E20 · E21 · E22 · E23



E20 - 1 · 3 · 5 E22 - 1 · 5
E21 - 1 · 2 · 5 E23

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Azúcar Blanca	10,00	37,77	0,00	0,00
Cereales	30,00	102,00	4,20	10,20
Zumo de Naranja®	200,00	84,00	1,80	5,20
 Kilocalorías	317,61	264,26	8,07	45,28
Kilocalorías en %		83,20	2,54	14,26
 Kilocalorías	345,27	265,70	29,85	49,72
Kilocalorías en %		76,95	8,65	14,40
 Kilocalorías	311,22	261,62	7,80	41,80
Kilocalorías en %		84,06	2,51	13,43
 Kilocalorías	249,46	224,22	6,72	18,52
Kilocalorías en %		89,88	2,69	7,42



Desayuno 07










Desayuno



E24 · E25 · E26 · E27



E24 - 1 · 3 · 5 E26 - 1 · 5
E25 - 1 · 2 · 5 E27 - 1 · 5

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Azúcar Blanca	10,00	37,77	0,00	0,00
Galletas María	30,00	96,97	21,33	7,92
Zumo de Naranja®	200,00	84,00	1,80	5,20
 Kilocalorías	327,43	259,23	25,20	43,00
 Kilocalorías en %		79,17	7,70	13,13
 Kilocalorías	355,09	260,67	49,98	47,44
 Kilocalorías en %		73,41	13,23	13,36
 Kilocalorías	321,04	256,59	24,93	39,52
 Kilocalorías en %		79,92	7,77	12,31
 Kilocalorías	259,28	219,29	23,85	16,24
 Kilocalorías en %		84,54	9,20	6,26



Desayuno 08



Desayuno



E28 · E29 · E30 · E31



E28 - 1 · 3 · 5 E30 - 1 · 5
E29 - 1 · 2 · 5 E31 - 1

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Azúcar Blanca	10,00	37,77	0,00	0,00
Pan	30,00	64,83	4,32	9,36
Aceite	5,00	0,00	44,95	0,00
Yogur Natural®	125,00	20,00	32,67	16,52
 Kilocalorías	302,86	163,09	84,01	55,76
 Kilocalorías en %		53,85	27,74	18,41
 Kilocalorías	330,52	164,53	105,79	60,20
 Kilocalorías en %		49,78	32,01	18,21
 Kilocalorías	296,47	160,45	83,74	52,28
 Kilocalorías en %		54,12	28,25	17,63
 Kilocalorías	234,71	123,05	82,66	29,00
 Kilocalorías en %		52,43	35,22	12,36



Desayuno 09










Desayuno



E32 · E33 · E34 · E35



E32 - 1 · 2 · 3 · 5 · 6 E34- 1 · 2 · 5 · 6
E33 - 1 · 2 · 5 · 6 E35- 1 · 2 · 6

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Azúcar Blanca	10,00	37,77	0,00	0,00
Pan de Molde	40,00	75,60	13,60	12,40
Mermelada	15,00	41,40	0,00	0,40
Mantequilla	15,00	0,30	110,70	0,24
Zumo de Naranja®	200,00	84,00	1,80	5,20
 Kilocalorías	455,85	279,56	128,17	48,12
 Kilocalorías en %		61,33	28,12	10,56
 Kilocalorías	483,51	281,00	149,95	52,56
 Kilocalorías en %		58,12	31,01	10,87
 Kilocalorías	449,46	276,92	127,90	44,64
 Kilocalorías en %		61,61	28,46	9,93
 Kilocalorías	387,70	239,52	126,82	21,36
 Kilocalorías en %		61,78	32,71	5,51



Desayuno 10











Desayuno



E36 · E37 · E38 · E39



E36 - 1 · 4 · 3 · 5 · 6 E38 - 1 · 4 · 5 · 6
E37 - 1 · 2 · 4 · 5 · 6 E39 - 1 · 4 · 6

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Azúcar Blanca	10,00	37,77	0,00	0,00
Bizcocho	75,00	143,91	177,52	18,30
Zumo de Naranja®	200,00	84,00	1,80	5,20
 Kilocalorías	540,94	306,17	181,39	53,38
 Kilocalorías en %		56,60	33,53	9,87
 Kilocalorías	568,60	307,61	203,17	57,82
 Kilocalorías en %		54,10	35,73	10,17
 Kilocalorías	534,55	303,53	181,12	49,90
 Kilocalorías en %		56,78	33,78	9,33
 Kilocalorías	472,79	266,13	180,04	26,62
 Kilocalorías en %		56,29	38,08	5,63



Desayuno 11











Desayuno



E40 · E41 · E42 · E43



E40 - 1 · 3 · 5 E42 - 1 · 5
E41 - 1 · 2 · 5 E43 - 1

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Azúcar Blanca	10,00	37,77	0,00	0,00
Galletas María	30,00	96,97	21,33	7,92
Macedonia de Frutas	250,00	117,77	7,83	6,84
 Kilocalorías	38,87	293,00	31,23	44,64
 Kilocalorías en %		79,43	8,47	12,10
 Kilocalorías	396,53	294,44	53,01	49,08
 Kilocalorías en %		74,25	13,37	12,38
 Kilocalorías	362,48	290,36	30,96	41,16
 Kilocalorías en %		80,10	8,54	11,36
 Kilocalorías	300,72	252,96	29,88	17,88
 Kilocalorías en %		84,12	9,94	5,95



Desayuno 12



Desayuno



E44 · E45 · E46 · E47



E44 - 1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 E46 - 1 · 2 · 4 · 5 · 6
E45 - 1 · 2 · 4 · 5 · 6 E47 - 1 · 2 · 4 · 6

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Azúcar Blanca	10,00	37,77	0,00	0,00
Pastas	75,00	158,70	196,60	16,50
Zumo de Naranja®	200,00	84,00	7,80	5,20
 Kilocalorías	573,01	320,96	200,47	51,58
 Kilocalorías en %		56,01	34,99	9,00
 Kilocalorías	600,67	322,40	222,25	56,02
 Kilocalorías en %		53,67	37,00	9,33
 Kilocalorías	566,62	318,88	200,20	48,10
 Kilocalorías en %		56,18	35,33	8,49
 Kilocalorías	504,86	280,92	199,12	24,82
 Kilocalorías en %		55,64	39,44	4,92



Desayuno 13




Desayuno



E48 · E49 · E50 · E51



E48 - 1 · 3 · 5 E50 - 1 · 5
E49 - 1 · 2 · 5 E51 - 1

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Azúcar Blanca	10,00	37,77	0,00	0,00
Pan Tostado	30,00	68,52	4,32	11,16
Aceite de Oliva	5,00	0,00	44,95	0,00
Zumo de Naranja®	200,00	84,00	1,80	5,20
 Kilocalorías	330,16	230,78	53,14	46,24
Kilocalorías en %		69,90	16,10	14,01
 Kilocalorías	357,82	232,22	74,92	50,67
Kilocalorías en %		64,90	20,94	14,16
 Kilocalorías	323,77	228,14	52,87	42,76
Kilocalorías en %		70,46	16,33	13,21
 Kilocalorías	247,27	174,20	53,59	19,48
Kilocalorías en %		70,45	21,67	7,88



Desayuno 14



Desayuno



E52 · E53 · E54 · E55



E52 - 1 · 3 · 5 E54 - 1 · 5
E53 - 1 · 2 · 5 E55 - 1

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Azúcar Blanca	10,00	37,77	0,00	0,00
Queso Fresco de Burgos	37,50	4,64	38,50	16,60
Membrillo	43,00	10,97	0,00	0,70
Pan Blanco	60,00	119,28	9,18	18,72
Zumo de Naranja®	200,00	84,00	1,80	5,20
 Kilocalorías	419,80	297,15	51,55	71,10
Kilocalorías en %		70,78	12,28	16,94
 Kilocalorías	447,46	298,59	73,33	75,54
Kilocalorías en %		66,73	16,39	16,88
 Kilocalorías	413,41	294,51	51,28	67,62
Kilocalorías en %		71,24	12,40	16,36
 Kilocalorías	351,65	257,11	50,20	44,34
Kilocalorías en %		73,12	14,28	12,61



Desayuno 15











Desayuno



E56 · E57 · E58 · E59



E56 - 1 · 2 · 3 · 5 E58 - 1 · 2 · 5
E57 - 1 · 2 · 5 E59 - 1 · 2

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Azúcar Blanca	10,00	37,77	0,00	0,00
Tarta de Frutas [®]	75,00	164,60	99,90	19,20
Zumo de Naranja [®]	200,00	84,00	1,80	5,20
 Kilocalorías	484,91	326,86	103,77	54,28
 Kilocalorías en %		67,41	21,40	11,19
 Kilocalorías	512,57	328,30	125,55	58,72
 Kilocalorías en %		64,05	24,49	11,46
 Kilocalorías	478,52	324,22	103,50	50,80
 Kilocalorías en %		67,75	21,63	10,62
 Kilocalorías	416,76	286,82	102,42	27,52
 Kilocalorías en %		68,82	24,58	6,60



Desayuno 16



Desayuno



E60 · E61 · E62 · E63



E60 - 1 · 3 · 5 E62 - 1 · 5
E61 - 1 · 2 · 5 E63 - 1

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Azúcar Blanca	10,00	37,77	0,00	0,00
Pan Tostado	30,00	68,52	4,32	11,16
Dulce de Membrillo [®]	25,00	62,00	0,00	0,80
Zumo de Naranja [®]	200,00	84,00	1,80	5,20
 Kilocalorías	354,68	299,45	8,19	47,04
 Kilocalorías en %		84,43	2,31	13,26
 Kilocalorías	375,67	294,22	29,97	51,48
 Kilocalorías en %		78,32	7,98	13,70
 Kilocalorías	341,62	290,14	7,92	43,56
 Kilocalorías en %		84,93	2,32	12,75
 Kilocalorías	279,86	252,74	6,84	20,28
 Kilocalorías en %		90,31	2,44	7,25



Desayuno 17






Desayuno



E64 · E65 · E66 · E67



E64 - 1 · 3 · 4 · 5 · 6 E66 - 1 · 4 · 5 · 6
E65 - 1 · 2 · 4 · 5 · 6 E67 - 1 · 4 · 6

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Azúcar Blanca	10,00	37,77	0,00	0,00
Churros	50,00	80,00	89,64	9,16
Zumo de Melocotón [®]	200,00	103,20	3,60	4,00
 Kilocalorías	399,81	261,46	95,31	43,04
 Kilocalorías en %		65,40	23,84	10,77
 Kilocalorías	723,45	243,05	431,64	48,76
 Kilocalorías en %		33,60	59,66	6,74
 Kilocalorías	393,42	258,82	95,04	39,56
 Kilocalorías en %		65,79	24,16	10,06
 Kilocalorías	331,66	221,42	93,96	16,28
 Kilocalorías en %		66,76	28,33	4,91



Desayuno 18











Desayuno



E68 · E69 · E70 · E71



E68 - 1 · 3 · 5 E70 - 1 · 5
E69 - 1 · 2 · 5 E71 - 1

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Azúcar Blanca	10,00	37,77	0,00	0,00
Cereales Krispies [®]	30,00	102,00	4,05	7,32
Zumo de Melocotón [®]	200,00	103,20	3,94	4,00
 Kilocalorías	334,72	283,46	10,06	41,20
 Kilocalorías en %		84,69	3,01	12,31
 Kilocalorías	362,38	284,90	31,84	45,64
 Kilocalorías en %		78,62	8,79	12,59
 Kilocalorías	328,33	280,82	9,79	37,72
 Kilocalorías en %		85,53	2,98	11,49
 Kilocalorías	266,57	243,42	8,71	14,44
 Kilocalorías en %		91,32	3,27	5,42



Desayuno 19











Desayuno



E72 · E73 · E75 · E75



E72 - 1 · 3 · 5 E74 - 1 · 5
E73 - 1 · 2 · 5 E75 - 1

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Azúcar Blanca	10,00	37,77	0,00	0,00
Pan Tostado	30,00	68,52	4,32	11,16
Aceite	6,00	0,00	53,94	0,00
Tomate	20,00	2,48	0,54	0,56
Zumo de Naranja®	200,00	84,00	1,80	5,76
 Kilocalorías	343,29	233,26	62,67	47,36
 Kilocalorías en %		67,95	18,26	13,80
 Kilocalorías	370,95	234,70	84,45	51,80
 Kilocalorías en %		63,27	22,77	13,96
 Kilocalorías	336,90	230,62	62,40	43,80
 Kilocalorías en %		68,45	18,52	13,02
 Kilocalorías	275,14	193,22	61,32	20,60
 Kilocalorías en %		70,23	22,29	7,49



Desayuno 20











Desayuno



E76 · E77 · E78 · E79



E76 - 1 · 3 · 5 E78 - 1 · 5
E77 - 1 · 2 · 5 E79 - 1

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Azúcar Blanca	10,00	37,77	0,00	0,00
Pan	60,00	119,28	9,18	18,72
Queso en Porciones	30,00	1,02	61,83	21,96
Zumo de Naranja®	200,00	84,00	1,80	5,20
 Kilocalorías	433,20	282,56	74,88	75,76
 Kilocalorías en %		65,23	17,29	17,49
 Kilocalorías	460,86	284,00	96,66	80,20
 Kilocalorías en %		61,62	20,97	17,40
 Kilocalorías	426,81	279,92	74,61	72,28
 Kilocalorías en %		65,58	17,48	16,93
 Kilocalorías	365,05	242,52	73,53	49,00
 Kilocalorías en %		66,43	20,14	13,42



Desayuno 21




Desayuno



E80 · E81 · E82 · E83



E80 - 1 · 3 · 5 E82 - 1 · 5
E81 - 1 · 2 · 5 E83 - 1

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Azúcar Blanca	10,00	37,77	0,00	0,00
Pan	60,00	119,28	9,18	18,72
Jamón de York	50,00	0,00	89,10	53,80
Zumo de Naranja®	200,00	84,00	1,80	5,76
 Kilocalorías	491,85	281,54	102,15	108,16
Kilocalorías en %		57,24	20,77	21,99
 Kilocalorías	519,51	282,98	123,93	112,60
Kilocalorías en %		54,47	23,86	21,67
 Kilocalorías	485,46	278,90	101,88	104,68
Kilocalorías en %		57,45	20,99	21,56
 Kilocalorías	423,70	241,50	100,80	81,40
Kilocalorías en %		57,00	23,79	19,21



Desayuno 22



Desayuno



E84 · E85 · E86 · E87



E84 - 1 · 3 · 5 E86 - 1 · 5
E85 - 1 · 2 · 5 E87 - 1

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Azúcar Blanca	10,00	37,77	0,00	0,00
Pan	60,00	119,28	9,18	18,72
Jamón de York	30,00	0,00	53,46	32,28
Queso en Porciones	30,00	1,02	61,83	21,96
Zumo de Naranja®	200,00	84,00	1,80	5,20
 Kilocalorías	518,94	282,56	128,34	108,04
Kilocalorías en %		54,45	24,73	20,82
 Kilocalorías	546,60	284,00	150,12	112,42
Kilocalorías en %		51,96	27,46	20,58
 Kilocalorías	512,55	279,92	128,07	104,56
Kilocalorías en %		54,61	24,99	20,40
 Kilocalorías	450,79	242,52	126,99	81,28
Kilocalorías en %		53,80	28,17	18,03



Desayuno 23





Desayuno



E88 · E89 · E90 · E91



E88 - 1 · 3 · 4 · 5 · 6 E90 - 1 · 4 · 5 · 6
E89 - 1 · 2 · 4 · 5 · 6 E91 - 1 · 4 · 6

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Azúcar Blanca	10,00	37,77	0,00	0,00
Croissant	75,00	114,90	137,02	24,90
Zumo de Naranja®	200,00	84,00	3,60	5,20
 Kilocalorías	479,83	277,16	142,69	59,98
 Kilocalorías en %		57,76	29,74	12,50
 Kilocalorías	507,49	278,60	164,47	64,42
 Kilocalorías en %		54,90	32,41	12,69
 Kilocalorías	473,44	274,52	142,42	56,50
 Kilocalorías en %		57,98	30,08	11,93
 Kilocalorías	411,68	237,12	141,34	33,22
 Kilocalorías en %		57,60	34,33	8,07



Desayuno 24











Desayuno



E94 · E94 · E95 · E96



E94 - 1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 E96 - 1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6
E95 - 1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 E97 - 1 · 2 · 3 · 4 · 6

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Azúcar Blanca	10,00	37,77	0,00	0,00
Donut	100,00	188,80	195,30	24,40
Zumo de Naranja®	200,00	84,00	1,80	5,20
 Kilocalorías	607,71	351,06	199,17	59,48
 Kilocalorías en %		57,58	32,67	9,76
 Kilocalorías	637,37	352,50	220,95	63,92
 Kilocalorías en %		55,31	34,67	10,03
 Kilocalorías	603,32	348,42	198,90	56,00
 Kilocalorías en %		57,75	32,97	9,28
 Kilocalorías	541,56	311,02	197,82	32,72
 Kilocalorías en %		57,43	36,53	6,04



Desayuno 25



Desayuno







E97 · E98 · E99 · E100



E97-1·2·3·4·5·6 E99-1·2·4·5·6

E98-1·2·4·5·6 E100-1·2·3·6

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Azúcar Blanca	10,00	37,77	0,00	0,00
Donut	100,00	188,80	195,30	24,40
Zumo de Naranja®	200,00	84,00	1,80	5,20
 Kilocalorías	531,96	301,76	172,62	57,58
Kilocalorías en %		57,58	32,67	9,76
 Kilocalorías	559,62	303,20	194,40	62,02
Kilocalorías en %		54,18	34,74	11,08
 Kilocalorías	525,57	299,12	172,35	54,10
Kilocalorías en %		56,91	32,79	10,29
 Kilocalorías	463,81	261,72	171,27	30,82
Kilocalorías en %		56,43	36,93	6,64



srbs

Fase 3
Complementos
- F -



Complementos

F	1	Albaricoque	F	30	Zumo de Naranja Comercial
F	2	Batido de Fresa Comercial	F	31	Zumo de Piña Comercial
F	3	Batido de Vainilla Comercial	F	32	Zumo de Tomate Comercial
F	4	Ciruela	F	33	Zumo de Uva Comercial
F	5	Cuajada Comercial	F	34	Zumo Multifruta Comercial
F	6	Dulce de Membrillo Comercial			
F	7	Flan de Huevo Comercial			
F	8	Galletas María			
F	9	Gelatinas con Sabores			
F	10	Horchata Comercial			
F	11	Kiwi			
F	12	Leche			
F	13	Leche + Cacao			
F	14	Macedonia de Frutas			
F	15	Mandarina			
F	16	Manzana			
F	17	Melocotón			
F	18	Naranja			
F	19	Natillas Comerciales			
F	20	Pera			
F	21	Plátano			
F	22	Pudding de Frutas			
F	23	Queso de Burgos			
F	24	Yogur con Frutas Comercial			
F	25	Yogur con Frutas Desnatado			
F	26	Yogur Natural Comercial			
F	27	Yogur Natural Desnatado			
F	28	Zumo de Manzana Comercial			
F	29	Zumo de Melocotón Comercial			



Albaricoque

 Compl.  F1  10

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Albaricoque (2 unidades medianas)	100,00	64,40	0,90	1,16
Kilocalorías	66,46	64,40	0,90	1,16
Kilocalorías en %		96,90	1,35	1,75



Batido de Fresa Comercial

 Compl.  F2  5

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Batido de Fresa	200,00	84,78	18,00	22,40
Kilocalorías	125,18	84,78	18,00	22,40
Kilocalorías en %		67,73	14,38	17,89



Batido de Vainilla Comercial

 Compl.  F3  5

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Batido de Vainilla	200,00	101,60	16,20	22,40
Kilocalorías	140,20	101,60	16,20	22,40
Kilocalorías en %		72,47	11,55	15,98



Ciruela

 Compl.  F4  10

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Ciruela (2 unidades medianas)	100,00	38,60	1,53	2,52
Kilocalorías	42,65	38,60	1,53	2,52
Kilocalorías en %		90,50	3,59	5,91



Cuajada Comercial

 Compl.  F5  2 · 5 · 6 Ver etiquetado

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Cuajada	135,00	49,14	86,27	35,64
Kilocalorías	171,05	49,14	86,27	35,64
Kilocalorías en %		28,73	50,44	20,84



Dulce de Membrillo Comercial

 Compl.  F6  2 Ver etiquetado

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Dulce de Membrillo	50,00	124,00	0,00	2,00
Kilocalorías	126,00	124,00	0,00	2,00
Kilocalorías en %		98,41	0,00	1,59



Flan de Huevo Comercial

 Compl.  F7  Ver etiquetado

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Flan de Huevo	125,00	119,00	36,00	24,50
Kilocalorías	179,50	119,00	36,00	24,50
Kilocalorías en %		66,30	20,06	13,65



Galletas María

 Compl.  F8  1

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Galletas María	30,00	82,80	51,30	8,52
Kilocalorías	142,62	82,80	51,30	8,52
Kilocalorías en %		58,06	35,97	5,97



Gelatina con Sabor Comercial

 Compl.  F9  Ver etiquetado para ser apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Gelatina	125,00	65,00	0,00	8,50
Kilocalorías	73,50	65,00	0,00	8,50
Kilocalorías en %		88,44	0,00	11,56



Horchata Comercial

 Compl.  F10  Ver etiquetado

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Horchata	200,00	98,80	39,60	4,00
Kilocalorías	140,40	98,80	39,60	4,00
Kilocalorías en %		68,95	28,21	2,85



Kiwi

 Compl.  F11  10

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Kiwi	100,00	42,80	5,40	4,00
Kilocalorías	52,00	42,80	5,40	4,00
Kilocalorías en %		81,99	10,34	7,66



Leche

 Compl.  F12  5

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Leche Desnatada	200,00	37,85	1,80	26,40
Kilocalorías	66,05	37,85	1,80	26,40
Kilocalorías en %		57,31	2,73	39,97



Leche con Cacao

 Compl.  F13  1 · 2 · 5 Depende de Cacao para ser apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Leche desnatada	200,00	37,85	1,80	26,40
Cacao	10,00	4,08	22,05	7,92
Azúcar blanca	10,00	37,77	0,00	0,00
Kilocalorías	137,87	79,70	23,85	34,32
Kilocalorías en %		57,81	17,30	24,89



Macedonia de Frutas

 Compl.  F14  10

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Manzana	30,00	13,39	0,27	0,48
Melocotón	30,00	8,62	0,27	1,20
Pera	30,00	11,33	0,27	0,36
Piña	30,00	11,46	0,54	0,48
Plátano	40,00	35,12	1,08	1,92
Zumo Naranja	100,00	37,85	5,40	2,40
Kilocalorías	132,44	117,77	7,83	6,84
Kilocalorías en %		88,92	5,91	5,16



Mandarina

 Compl.  F15  10 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Mandarina (1 ud Grande)	100,00	32,00	0,90	3,60
Kilocalorías	36,50	32,00	0,90	3,60
Kilocalorías en %		87,67	2,47	9,86



Manzana

 Compl.  F16  Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Manzana	200,00	94,40	1,80	3,20
Kilocalorías	99,40	94,40	1,80	3,20
Kilocalorías en %		94,97	1,81	3,22



Melocotón

 Compl.  F17  10

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Melocotón	200,00	60,80	1,80	8,00
Kilocalorías	70,60	60,80	1,80	8,00
Kilocalorías en %		86,12	2,55	11,33



Naranja

 Compl.  F18  10

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Naranja (unidad mediana)	250,00	84,21	2,25	11,00
Kilocalorías	97,46	84,21	2,25	11,00
Kilocalorías en %		86,40	2,31	11,29



Natillas Comerciales

 Compl.  F19  2 · 5

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Natillas	125,00	88,00	32,88	17,50
Kilocalorías	138,38	88,00	32,88	17,50
Kilocalorías en %		63,59	23,76	12,65



Pera

 Compl.  F20  10

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Pera	200,00	80,24	1,80	3,44
Kilocalorías	85,48	80,24	1,80	3,44
Kilocalorías en %		93,87	2,11	4,02



Plátano

 Compl.  F21  10

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Plátano	150,00	139,20	4,05	7,20
Kilocalorías	150,45	139,20	4,05	7,20
Kilocalorías en %		92,52	2,69	4,79



Pudding de Frutas

 Compl.  F22  2 · 6

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Huevo	75,00	0,00	72,90	37,50
Azúcar	60,00	240,00	0,00	0,00
Melocotón en Almíbar	30,00	16,80	0,00	0,60
Piña en Almíbar	15,00	9,36	0,15	0,30
Bizcocho	20,00	54,60	9,36	4,88
Nata	3,00	0,22	13,01	0,18
Canela	3,00	2,90	0,86	0,46
Kilocalorías	464,08	323,88	96,28	43,92
Kilocalorías en %		69,79	20,75	9,46



Queso de Burgos

 Compl.  F23  10

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Queso Fresco de Burgos	75,00	9,90	76,95	33,30
Kilocalorías	120,15	9,90	76,95	33,30
Kilocalorías en %		8,24	64,04	27,72



Yogurt con Frutas Comercial

 Compl.  F24  10

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Yogurt	125,00	105,50	28,10	15,30
Kilocalorías	147,10	105,50	28,10	13,50
Kilocalorías en %		71,72	19,10	9,18



Yogurt con Frutas Desnatado Comercial

Compl.
 F25
 10
 [Ver etiquetado](#)

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Yogurt	125,00	28,10	1,12	21,00
Kilocalorías	50,22	28,10	1,12	21,00
Kilocalorías en %		55,95	2,23	41,82



Yogurt Natural Comercial

Compl.
 F26
 10

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Yogurt	125,00	20,00	32,67	16,52
Kilocalorías	69,19	20,00	32,67	16,52
Kilocalorías en %		28,91	47,22	23,88



Yogurt Natural Desnatado Comercial

Compl.
 F27
 10

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Yogurt	125,00	27,50	1,12	22,00
Kilocalorías	50,62	27,50	1,12	22,00
Kilocalorías en %		54,33	2,21	43,46



Zumo de Manzana Comercial

 Compl.  F28  10

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Zumo de Manzana	200,00	88,00	0,00	0,80
Kilocalorías	88,80	88,00	0,00	0,80
Kilocalorías en %		99,10	0,00	0,90



Zumo de Melocotón Comercial

 Compl.  F29  10

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Zumo de Melocotón	200,00	103,20	3,60	4,00
Kilocalorías	110,80	103,20	3,60	4,00
Kilocalorías en %		93,14	3,25	3,61



Zumo de Naranja Comercial

 Compl.  F30  10

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Zumo de Naranja	200,00	84,00	1,80	5,20
Kilocalorías	91,00	84,00	1,80	5,20
Kilocalorías en %		92,31	1,98	5,71



Zumo de Piña Comercial

 Compl.  F31  10

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Zumo de Piña	200,00	84,00	1,80	2,40
Kilocalorías	88,20	84,00	1,80	2,40
Kilocalorías en %		95,24	2,04	2,72



Zumo de Tomate Comercial

 Compl.  F32  10

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Zumo de Tomate	200,00	25,60	1,80	7,20
Kilocalorías	34,60	25,60	1,80	7,20
Kilocalorías en %		73,99	5,20	20,81



Zumo de Uva Comercial

 Compl.  F33  2

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Zumo de Uva	125,00	125,66	1,80	1,62
Kilocalorías	129,08	125,66	1,80	1,62
Kilocalorías en %		97,35	1,39	1,26



Zumo Multifruta Comercial

 Compl.  F34  10

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Zumo de Frutas	200,00	90,84	4,14	4,80
Kilocalorías	99,78	90,84	4,14	4,80
Kilocalorías en %		91,04	4,15	4,81

srbs



Fase 3
Meriendas
- G -



Meriendas

G	1	Merienda.01.01 (L+CF)	G	30	Merienda.08.02 (Leche con Cacao)
G	2	Merienda.01.02 (Leche con Cacao)	G	31	Merienda.08.03 (Leche)
G	3	Merienda.01.03 (Leche)	G	32	Merienda.08.04 (Infusión)
G	4	Merienda.01.04 (Infusión)	G	33	Merienda.09.01 (Café con Leche)
G	5	Merienda.02.01 (L+CF)	G	34	Merienda.09.02 (Leche con Cacao)
G	6	Merienda.02.02 (Leche con Cacao)	G	35	Merienda.09.03 (Leche)
G	7	Merienda.02.03 (Leche)	G	36	Merienda.09.04 (Infusión)
G	8	Merienda.02.04 (Infusión)	G	37	Merienda.10.01 (Café con Leche)
G	9	Merienda.03.01 (L+CF)	G	38	Merienda.10.02 (Leche con Cacao)
G	10	Merienda.03.02 (Leche con Cacao)	G	39	Merienda.10.03 (Leche)
G	11	Merienda.03.03 (Leche)	G	40	Merienda.10.04 (Infusión)
G	12	Merienda.03.04 (Infusión)	G	41	Merienda.11.01 (Café con Leche)
G	13	Merienda.04.01 (L+CF)	G	42	Merienda.11.02 (Leche con Cacao)
G	14	Merienda.04.02 (Leche con Cacao)	G	43	Merienda.11.03 (Leche)
G	15	Merienda.04.03 (Leche)	G	44	Merienda.11.04 (Infusión)
G	16	Merienda.04.04 (Infusión)	G	45	Merienda.12.01 (Café con Leche)
G	17	Merienda.05.01 (L+CF)	G	46	Merienda.12.02 (Leche con Cacao)
G	18	Merienda.05.02 (Leche con Cacao)	G	47	Merienda.12.03 (Leche)
G	19	Merienda.05.03 (Leche)	G	48	Merienda.12.04 (Infusión)
G	20	Merienda.05.04 (Infusión)	G	49	Merienda.13.01 (Café con Leche)
G	21	Merienda.06.01 (Café con Leche)	G	50	Merienda.13.02 (Leche con Cacao)
G	22	Merienda.06.02 (Leche con Cacao)	G	51	Merienda.13.03 (Leche)
G	23	Merienda.06.03 (Leche)	G	52	Merienda.13.04 (Infusión)
G	24	Merienda.06.04 (Infusión)	G	53	Merienda.14.01 (Café con Leche)
G	25	Merienda.07.01 (Café con Leche)	G	54	Merienda.14.02 (Leche con Cacao)
G	26	Merienda.07.02 (Leche con Cacao)	G	55	Merienda.14.03 (Leche)
G	27	Merienda.07.03 (Leche)	G	56	Merienda.14.04 (Infusión)
G	28	Merienda.07.04 (Infusión)	G	57	Merienda.15.01 (Café con Leche)
G	29	Merienda.08.01 (Café con Leche)	G	58	Merienda.15.02 (Leche con Cacao)



Meriendas

G	59	Merienda.15.03 (Leche)
G	60	Merienda.15.04 (Infusión)
G	61	Merienda.16
G	62	Merienda.17
G	63	Merienda.18
G	64	Merienda.19
G	65	Merienda.20
G	66	Merienda.21
G	67	Merienda.22
G	68	Merienda.23
G	69	Merienda.24
G	70	Merienda.25
G	71	Merienda.26
G	72	Merienda.27
G	73	Merienda.28
G	74	Merienda.29
G	75	Merienda.30
G	76	Merienda.31
G	77	Merienda.32
G	78	Merienda.33
G	79	Merienda.34
G	80	Merienda.35



Complementos Combinables | Café con Leche

Opción 1

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Leche Desnatada	200,00	37,85	1,80	26,40
Café	6,00	2,64	0,27	3,48
Kilocalorías	72,44	40,49	63,27	53,64
Kilocalorías en %		55,89	2,86	41,25



Complementos Combinables | Leche con Cacao

Opción 2

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Leche Desnatada	200,00	37,85	1,80	26,40
Cacao	10,00	4,08	22,05	7,92
Kilocalorías	100,10	41,93	23,85	34,32
Kilocalorías en %		41,89	23,83	34,24



Complementos Combinables | Leche

Opción 3

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Leche Desnatada	200,00	37,85	1,80	26,40
Kilocalorías	66,05	37,85	1,80	26,40
Kilocalorías en %		57,31	2,73	39,97



Complementos Combinables | Infusión

Opción 4

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Infusión	4,00	0,45	1,80	26,40
Agua	200,00	0,00		
Kilocalorías	4,29	0,45	0,72	3,12
Kilocalorías en %		10,49	16,78	72,73



Merienda 01



Merienda



G1 · G2 · G3 · G4



G1 - 1 · 3 · 4 · 5 · 6 G2 - 1 · 4 · 5 · 6

G2 - 1 · 2 · 4 · 5 · 6 G4 - 1 · 4 · 6

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Azúcar Blanca	10,00	37,77	0,00	0,00
Galletas con Mantequilla	60,00	179,00	59,40	18,00
 Kilocalorías	238,43	167,78	31,77	38,88
 Kilocalorías en %		70,37	13,32	16,31
 Kilocalorías	266,09	169,22	53,55	43,32
 Kilocalorías en %		63,60	20,12	16,28
 Kilocalorías	232,04	165,14	31,50	35,40
 Kilocalorías en %		71,17	13,58	15,26
 Kilocalorías	170,28	127,74	30,42	12,12
 Kilocalorías en %		75,02	17,86	7,12



Merienda 02



Merienda



G5 · G6 · G7 · G8








G5 - 1 · 3 · 5

G7 - 1 · 5

G6

G8 - 1

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Azúcar Blanca	10,00	37,77	0,00	0,00
Cereales Muesli	30,00	79,40	20,24	15,48
 Kilocalorías	232,00	164,33	22,31	45,36
 Kilocalorías en %		70,83	9,62	19,55
 Kilocalorías	252,99	159,10	44,09	49,80
 Kilocalorías en %		62,89	17,43	19,68
 Kilocalorías	218,94	155,02	22,04	41,88
 Kilocalorías en %		70,80	10,07	19,13
 Kilocalorías	157,18	117,62	20,96	18,60
 Kilocalorías en %		74,83	13,34	11,83



Merienda 03



Merienda











G9 · G10 · G11 · G12



G9 - 1 · 3 · 4 · 5 · 6 G11 - 1 · 4 · 5 · 6

G10 - 1 · 2 · 4 · 5 · 6 G12 - 1 · 4 · 6

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Azúcar Blanca	10,00	37,77	0,00	0,00
Magdalena	80,00	134,00	163,74	19,47
 Kilocalorías	348,53	178,82	125,19	44,52
 Kilocalorías en %		51,31	35,92	12,77
 Kilocalorías	376,19	180,26	146,97	48,96
 Kilocalorías en %		47,92	39,07	13,01
 Kilocalorías	342,14	176,18	124,92	41,04
 Kilocalorías en %		51,49	36,51	12,00
 Kilocalorías	280,38	138,78	123,84	17,76
 Kilocalorías en %		49,50	44,17	6,33



Merienda 04



Merienda







G13 · G14 · G15 · G16



G13 - 1 · 3 · 5 G15 - 1 · 5

G14 - 1 · 2 · 5 G16 - 1

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Azúcar Blanca	10,00	37,77	0,00	0,00
Galletas Saladas	30,00	91,20	32,40	10,80
 Kilocalorías	244,61	169,46	34,47	40,68
 Kilocalorías en %		69,28	14,09	16,63
 Kilocalorías	272,27	170,90	56,25	45,12
 Kilocalorías en %		62,77	20,66	16,57
 Kilocalorías	238,22	166,82	34,20	37,20
 Kilocalorías en %		70,03	14,36	15,62
 Kilocalorías	176,46	129,42	33,12	13,92
 Kilocalorías en %		73,34	18,77	7,89



Merienda 05











Merienda



G17 · G18 · G19 · G20



G17 - 1 · 3 · 5 G19 - 1 · 5
G18 - 1 · 2 · 5 G20 - 1

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Azúcar blanca	10,00	37,77	0,00	0,00
Pan de molde	40,00	75,60	13,68	12,48
Quesito fresco	60,00	12,93	38,34	16,32
 Kilocalorías	279,56	166,79	54,09	58,68
 Kilocalorías en %		59,66	19,35	20,99
 Kilocalorías	307,22	168,23	75,87	63,12
 Kilocalorías en %		54,76	24,70	20,55
 Kilocalorías	273,17	164,15	53,82	55,20
 Kilocalorías en %		60,09	19,70	20,21
 Kilocalorías	211,41	126,75	52,74	31,92
 Kilocalorías en %		59,95	24,25	15,10



Merienda 06











Merienda



G21 · G22 · G23 · G24



G21 - 1 · 3 · 5 G23 - 1 · 5
G22 - 1 · 2 · 5 G24 - 1

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Azúcar blanca	10,00	37,77	0,00	0,00
Cereales Kornflakes®	30,00	102,00	4,20	10,20
 Kilocalorías	226,61	180,26	6,27	40,08
 Kilocalorías en %		79,55	2,77	17,69
 Kilocalorías	254,27	181,70	28,05	44,52
 Kilocalorías en %		71,46	11,03	17,51
 Kilocalorías	220,22	177,62	6,00	36,60
 Kilocalorías en %		80,66	2,72	16,62
 Kilocalorías	158,46	140,22	4,92	13,32
 Kilocalorías en %		88,49	3,10	8,41



Merienda 07



Merienda







G25 · G26 · G27 · G28



G25 - 1 · 3 · 5 G27 - 1 · 5

G26 - 1 · 2 · 5 G28 - 1

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Azúcar blanca	10,00	37,77	0,00	0,00
Galletas María	30,00	96,97	21,33	7,92
 Kilocalorías	252,83	161,06	53,37	38,40
Kilocalorías en %		63,70	21,11	15,19
 Kilocalorías	280,49	162,50	75,15	42,84
Kilocalorías en %		57,93	26,79	15,27
 Kilocalorías	246,44	158,42	53,10	34,92
Kilocalorías en %		64,28	21,55	14,17
 Kilocalorías	184,68	121,02	52,02	11,64
Kilocalorías en %		65,53	28,17	6,30



Merienda 08



Merienda







G29 · G30 · G31 · G32



G29 - 3 · 5 G31 - 5

G30 - 2 · 5 G32 - 10

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Azúcar blanca	10,00	37,77	0,00	0,00
Yogur natural*	125,00	20,00	32,67	16,52
 Kilocalorías	179,40	98,26	34,74	46,40
Kilocalorías en %		54,77	19,36	25,86
 Kilocalorías	207,06	99,70	56,52	50,84
Kilocalorías en %		48,15	27,30	24,55
 Kilocalorías	173,01	95,62	34,47	42,92
Kilocalorías en %		55,27	19,92	24,81
 Kilocalorías	111,25	58,22	33,39	19,64
Kilocalorías en %		52,33	30,01	17,65



Merienda 09











Merienda



G33 · G34 · G35 · G36



G33 - 1 · 3 · 5 G35- 1 · 5
G34 - 1 · 2 · 5 G36 - 1

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Azúcar blanca	10,00	37,77	0,00	0,00
Pan de molde	40,00	75,60	13,60	12,40
Mermelada	15,00	41,40	0,00	0,40
 Kilocalorías	306,94	241,69	19,17	46,08
 Kilocalorías en %		78,74	6,25	15,01
 Kilocalorías	334,60	343,13	40,95	50,52
 Kilocalorías en %		72,66	12,24	15,10
 Kilocalorías	300,55	239,05	18,90	42,60
 Kilocalorías en %		79,54	6,29	14,17
 Kilocalorías	238,79	201,65	17,82	19,32
 Kilocalorías en %		84,45	7,46	8,09



Merienda 10











Merienda



G37 · G38 · G39 · G40



G37 - 1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 G39 - 1 · 2 · 4 · 5 · 6
G38 - 1 · 2 · 4 · 5 · 6 G40 · 1 · 2 · 4 · 6

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Azúcar blanca	10,00	37,77	0,00	0,00
Bizcocho	75,00	143,91	177,52	18,30
 Kilocalorías	282,41	214,86	25,47	42,08
 Kilocalorías en %		76,08	9,02	14,90
 Kilocalorías	310,07	216,30	47,25	46,52
 Kilocalorías en %		69,76	15,24	15,00
 Kilocalorías	276,02	212,22	25,20	38,60
 Kilocalorías en %		76,89	9,13	13,98
 Kilocalorías	214,26	174,82	24,12	15,32
 Kilocalorías en %		81,59	11,26	7,15



Merienda 11











Merienda



G41 · G42 · G43 · G44



G41 - 3 · 5 G43 - 5
G42 - 2 · 5 G44 - 10

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Azúcar blanca	10,00	37,77	0,00	0,00
Zumo de Naranja®	200,00	84,00	7,80	5,20
 Kilocalorías	201,77	162,26	3,87	35,64
 Kilocalorías en %		80,42	1,92	17,66
 Kilocalorías	229,43	163,70	25,65	40,08
 Kilocalorías en %		71,35	11,18	17,47
 Kilocalorías	195,38	159,62	3,60	32,16
 Kilocalorías en %		81,70	1,84	16,46
 Kilocalorías	133,62	122,22	2,52	8,88
 Kilocalorías en %		91,47	1,89	6,65



Merienda 12











Merienda



G45 · G46 · G47 · G48



G45 - 1 · 3 · 5 G47 - 1 · 5
G46 - 1 · 2 · 5 G48 - 1

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Azúcar blanca	10,00	37,77	0,00	0,00
Cereales Allbrand®	30,00	55,80	9,30	16,80
 Kilocalorías	192,11	134,06	11,37	46,68
 Kilocalorías en %		69,78	5,92	24,30
 Kilocalorías	219,77	135,50	33,15	51,12
 Kilocalorías en %		61,66	15,08	23,26
 Kilocalorías	185,72	131,42	11,10	43,20
 Kilocalorías en %		70,76	5,98	23,26
 Kilocalorías	123,96	75,85	10,02	19,92
 Kilocalorías en %		75,85	8,08	16,07



Merienda 13

Merienda G49 · G50 · G51 · G52 G49 - 3 · 5 G51 - 5
G50 - 2 · 5 G52 - 10

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Azúcar blanca	10,00	37,77	0,00	0,00
Macedonia de Frutas	250,00	121,00	0,68	7,00
Kilocalorías	238,89	199,29	2,75	36,88
Kilocalorías en %		83,41	1,15	15,44
Kilocalorías	266,55	200,70	24,53	41,32
Kilocalorías en %		75,30	9,20	15,50
Kilocalorías	232,50	196,62	2,48	33,40
Kilocalorías en %		84,57	1,07	14,37
Kilocalorías	170,74	159,22	1,40	10,12
Kilocalorías en %		93,25	0,82	5,93



Merienda 14

Merienda G53 · G54 · G55 · G56 G53 - 1 · 3 · 4 · 5 · 6 G55 - 1 · 4 · 5 · 6
G54 - 1 · 2 · 4 · 5 · 6 G56 - 1 · 4 · 6

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Azúcar blanca	10,00	37,77	0,00	0,00
Pastas	50,00	105,82	131,04	11,00
Kilocalorías	358,07	184,08	133,11	40,88
Kilocalorías en %		51,41	37,17	11,42
Kilocalorías	385,73	185,52	154,89	45,32
Kilocalorías en %		48,10	40,16	11,75
Kilocalorías	351,68	181,44	132,84	37,40
Kilocalorías en %		51,59	37,77	10,63
Kilocalorías	289,92	144,02	131,76	14,12
Kilocalorías en %		49,68	45,45	4,87



Merienda 15



Merienda







G57 · G58 · G59 · G60



G57 - 1 · 3 · 5 G59 - 1 · 5

G58 - 1 · 2 · 5 G60 - 1

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Azúcar blanca	10,00	37,77	0,00	0,00
Pan Tostado	20,00	45,68	2,88	7,44
Aceite de Oliva	5,00	0,00	44,95	0,00
 Kilocalorías	211,16	123,94	49,90	37,32
Kilocalorías en %		58,69	23,63	17,67
 Kilocalorías	238,82	125,38	71,68	41,76
Kilocalorías en %		52,50	30,01	17,49
 Kilocalorías	204,77	121,30	49,63	33,84
Kilocalorías en %		59,24	24,24	16,53
 Kilocalorías	143,01	83,90	48,55	10,56
Kilocalorías en %		58,67	33,95	7,38



Merienda 16



Merienda



G61



1

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Zumo de Naranja	10,00	37,77	0,00	0,00
Pan tostado	30,00	68,52	4,32	11,16
Aceite de Oliva	5,00	0,00	44,95	0,00
Kilocalorías	180,90	116,83	51,43	12,64
Kilocalorías en %		64,58	28,43	6,99



Merienda 17

 Merienda  G62  4 · 6 Depende de etiquetado para ser apto para Celiacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Zumo de Melocotón®	200,00	103,20	3,94	4,00
Flan de Huevo®	125,00	119,00	36,00	25,20
Kilocalorías	291,00	222,20	36,90	29,20
Kilocalorías en %		76,36	13,61	10,03



Merienda 18

 Merienda  G63  10 Apto para Celiacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Zumo de Melocotón®	200,00	103,20	3,94	4,00
Yogur Natural®	125,00	20,00	32,67	16,52
Kilocalorías	179,99	123,20	36,27	20,52
Kilocalorías en %		68,45	20,15	11,40



Merienda 19

 Merienda  G64  1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Leche desnatada	200,00	37,85	1,80	26,40
Azúcar blanca	10,00	37,77	0,00	0,00
Churros	30,00	48,00	54,00	5,52
Kilocalorías	211,34	123,62	55,80	31,92
Kilocalorías en %		58,49	26,40	15,10



Merienda 20

 Merienda  G65  1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Chocolate con Leche®	100,00	22,08	338,40	35,60
Azúcar blanca	10,00	37,77	0,00	0,00
Churros	30,00	48,00	54,00	5,52
Kilocalorías	541,37	107,85	392,40	41,12
Kilocalorías en %		19,92	72,48	7,60



Merienda 21

 Merienda  G66  1 · 5

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Leche desnatada	200,00	37,85	1,80	26,40
Azúcar blanca	10,00	37,77	0,00	0,00
Cereales Krispies®	50,00	169,70	4,05	12,20
Kilocalorías	289,77	245,32	5,85	38,60
Kilocalorías en %		84,66	2,02	13,32



Merienda 22

 Merienda  G67  1

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Yogur	125,00	20,00	32,67	16,52
Cereales Krispies®	30,00	101,70	2,40	7,20
Kilocalorías	180,49	121,70	35,07	23,72
Kilocalorías en %		67,43	19,43	13,14



Merienda 23

Merienda G68 1 · 5

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Leche desnatada	200,00	37,85	1,80	26,40
Azúcar blanca	10,00	37,77	0,00	0,00
Pan	40,00	79,52	5,76	12,48
Aceite	3,00	0,00	26,99	0,00
Ajo	1,00	0,61	0,05	0,31
Kilocalorías	229,54	155,75	34,60	39,19
Kilocalorías en %		67,85	15,07	17,07



Merienda 24

Merienda G69 5 Dependende de etiquetado para ser apto para Celiacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Batido de Fresa	200,00	84,78	18,00	22,40
Kilocalorías	141,80	103,20	16,20	22,40
Kilocalorías en %		72,78	11,42	15,80



Merienda 25

Merienda G70 1

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Zumo de naranja *	200,00	84,00	1,80	5,76
Pan tostado	20,00	45,68	2,88	7,44
Dulce de membrillo *	25,00	62,00	0,00	0,80
Kilocalorías	210,36	191,68	4,68	14,00
Kilocalorías en %		91,12	2,22	6,66



Merienda 26

 Merienda  G71  5 Depende de etiquetado para ser apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Batido de Vanilla®	200,00	101,60	16,20	22,40
Kilocalorías	140,20	101,60	16,20	22,40
Kilocalorías en %		72,47	11,55	15,98



Merienda 27

 Merienda  G72  2 · 5 · 6 Depende de etiquetado para ser apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Cuajada	135,00	49,14	86,27	35,64
Kilocalorías	158,84	45,92	79,92	33,00
Kilocalorías en %		28,91	50,31	20,78



Merienda 28

 Merienda  G73  10 Depende de etiquetado para ser apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Gelatina	125,00	65,00	0,00	8,50
Kilocalorías	73,50	65,00	0,00	8,50
Kilocalorías en %		88,44	0,00	11,56



Merienda 29

 Merienda  G74  2 · 4 · 5 · 6 Dependende de etiquetado para ser apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Helado	125,00	110,00	191,25	17,50
Kilocalorías	318,75	110,00	191,25	17,50
Kilocalorías en %		34,51	60,00	5,49



Merienda 30

 Merienda  G75  10 Dependende de etiquetado para ser apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Horchata	200,00	98,80	39,60	4,00
Kilocalorías	140,40	96,80	39,60	4,00
Kilocalorías en %		68,95	28,21	2,85



Merienda 31

 Merienda  G76  10 Apto para Celíacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Manzana	30,00	13,39	0,27	0,48
Melocotón	30,00	8,62	0,27	1,20
Pera	30,00	11,33	0,27	0,36
Piña	30,00	11,46	0,54	0,48
Plátano	40,00	35,12	1,08	1,92
Zumo Naranja	100,00	37,85	5,40	2,40
Kilocalorías	531,25	246,60	252,09	32,56
Kilocalorías en %		46,42	47,45	6,13



Merienda 32

Merienda G77 5 Depende de etiquetado para ser apto para Celiacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Mousse de Chocolate	75,00	68,12	59,40	15,32
Kilocalorías	142,84	68,12	59,40	15,32
Kilocalorías en %		47,69	41,58	10,73



Merienda 33

Merienda G78 5 Depende de etiquetado para ser apto para Celiacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Tarta + Frutas	150,00	274,34	166,50	25,60
Kilocalorías	466,44	274,34	166,50	25,60
Kilocalorías en %		58,82	35,70	5,49



Merienda 34

Merienda G79 10 Depende de Queso de Burgos para ser apto para Celiacos

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Queso Fresco de Burgos	37,50	4,64	38,50	16,60
Membrillo	43,00	10,97	0,00	0,70
Kilocalorías	71,41	15,61	38,50	17,30
Kilocalorías en %		21,86	53,91	24,23



Merienda 35

Merienda  G80  1 · 2 · 4 · 5 · 6 [Ver composición](#)

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Tarta + Frutas	150,00	274,34	166,50	25,60
Kilocalorías	466,44	274,34	166,50	25,60
Kilocalorías en %		58,82	35,70	5,49

srbs



Fase 3
Ración de Pan
- H -



Pan

H	1	Pan Blanco Comercial	H	3	Pan Integral Comercial
H	2	Pan de Molde Comercial			



Pan Blanco

 Pan  H1  1

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Pan Blanco	50,00	97,46	7,20	7,00
Kilocalorías	121,66	97,46	7,20	17,00
Kilocalorías en %		80,11	5,92	13,97



Pan de Molde

 Pan  H2  1

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Pan de Molde	50,00	94,43	17,10	15,60
Kilocalorías	127,13	94,43	17,10	15,60
Kilocalorías en %		74,28	13,45	12,27



Pan Integral Comercial

 Pan  H3  1

Ingredientes	Gramos	Calorías		
		Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
Pan Integral	50,00	81,40	13,05	14,00
Kilocalorías	108,45	81,40	13,05	14,00
Kilocalorías en %		75,06	12,03	12,91

srbos



Fase 3
Listado de Platos
con Raciones de
cada grupo principal
de Alimentos



Fase 3. Listado de Platos con Raciones de cada uno de los grupos principales de Alimentos

Hasta ahora, hemos hablado de introducir rigor en este proceso, y para ello hemos manejado ya la composición de las fichas técnicas, con todos los ingredientes que componen cada plato, así como el gramaje de cada uno de ellos.

Esto nos permitirá tener cuantificado y cualificado el valor energético (calórico) de cada plato, así como la proporción o porcentaje con el que cada uno de los macronutrientes energéticos o principios inmediatos, contribuye en su composición; y por qué no, calcular también la proporción de otros micronutrientes no energéticos (minerales y vitaminas), así como la fibra.

Pero a la hora de implementar rigor, otro concepto nos asalta. Nos referimos al concepto de **Dieta Variada, Equilibrada y Saludable**, cuyo prototipo hemos reiterado que viene definido por la **Dieta Mediterránea**, y que se consigue no solo con unos aportes cuantitativamente correctos, bien sean

energéticos o no energéticos, sino que se logra mediante una planificación y rotación adecuada de los principales grupos de alimentos de manera, que se utilicen todos los alimentos de una forma programada, como se explicó anteriormente a través de las pirámides, ruedas, rombos, tablas, etc. de la alimentación. Es decir, mediante este sistema, lo que garantizamos es una dieta variada, y equilibrada, ya que ningún alimento contiene en sí mismo todos los nutrientes que precisa el organismo. Solo así, mediante la combinación de los diferentes alimentos, es como se conseguirá el aporte de todos los nutrientes, evitando que la ingesta o el aporte energético, no se efectúe de forma predominante o reiterativa por alguno de éstos.

Para esto existen unas **Ingestas Recomendadas** en cuanto a **Raciones** de estos principales grupos de alimentos, que vienen definidas en la tabla 2 que se expone a continuación.

Tabla 2. Alimentación Equilibrada en los Mayores | Raciones

Grupo	SubGrupo	Ración (gr./cc.)	Raciones Día	Raciones Día	Raciones Semana	Raciones Quincena
Lácteos	Leche	200-250	2			
	Yogurt	200	1	3-4	25	50
	Queso	45-60	1			

Grupo	SubGrupo	Ración (gr./cc.)	Raciones Día	Raciones Día	Raciones Semana	Raciones Quincena
Pan Cereales, Legumbres	Pan	45-60	2-3	5-7	40-47	
	Cereales	45-60	1-3			
	Leguminosas	50-70	<1	<1	3-4	
Carne, Pescado, Huevo	Carne	100-150	<1		5	10
	Pescado	100-150	>1	2-3	7	14
	Huevo	40-60	<1		4-5	9-10
Verdura, Hortalizas	Verduras	100-150	150-200			
	Hortalizas	40-60	150-200	3-4	25	50
Frutas	Variadas, consumo estacional	100-150	Variadas	2-4	22	45
Dulces		1	Ocasional	<1	2	4
Grasas Aceites	Variadas, consumo estacional	10-15	2-4 (50-60 grs)	2-4	12	25

Fuente. Servicio Regional de Bienestar Social

Vemos pues que para cada uno de los principales grupos de alimentos y subgrupos, existen unas recomendaciones en cuanto al número de las raciones que se deben consumir, así como el tamaño de estas raciones, para lograr la dieta variada y equilibrada.

A continuación vamos a exponer el listado codificado de cada uno de los platos, con

las raciones que aporta cada uno, en función del gramaje indicado en su ficha técnica.

De esta forma cuando se balancee el menú quincenal o semanal, no solo efectuaremos un cálculo aproximativo del valor calórico o energético, y de la proporción de macronutrientes, sino además, el número de raciones que contiene de cada uno de los principales grupos y subgrupos de

alimentos. Si se encuentra dentro de los rangos establecidos, podemos confirmar que nos encontramos ante una **Dieta Variada, Equilibrada y Saludable**. Tabla 3.

Hemos de señalar que para el cómputo de las raciones de Dulces-Bollería-Pastelería de cualquier plato, solo se ha considerado como tal cuando intervienen de forma conjunta o complementaria los azúcares simples, junto a las grasas, huevos, leches, féculas, levaduras, etc. No computando como ración cuando intervienen los azúcares simples de forma aislada y en cantidades racionales, actuando como edulcorante.

En resumen, el azúcar como edulcorante para desayunos, para cualquier otro plato, y para meriendas, siempre que se utilice en cantidades controladas, por debajo de 5 a 7 gr., no ha de constituir un factor desestabilizante del correcto balance de la dieta. No obstante, pese a lo anteriormente descrito, en el listado codificado de platos con sus respectivas raciones, sí que aparece recogida la correspondiente ración de azúcares simples utilizados, a fin de resaltar y concienciarnos sobre su consumo, para así evitar el sobreconsumo de los mismos.

Tabla 3. Listado de Platos con raciones por cada grupo principal de alimentos

		Lácteos	Pan - Cereales	Legumbres	Carnes	Pescado	Huevos	Verdura - Hortaliza	Frutas	Aceite - Grasas	Dulces - Azúcares
 Primeros Platos											
A 1	Acelgas Rehogadas		0,50					1,50		1,25	
A 2	Alcachofas con Jamón							1,50		1,25	
A 3	Arroz a la Cubana		1,00				1,00	0,25	0,25	0,50	
A 4	Arroz a la Marinera		1,00			0,75		0,50		0,75	
A 5	Arroz a la Milanesa	0,25	1,00					0,50		0,75	
A 6	Arroz al Horno		1,00		0,25	0,25		0,50		0,50	
A 7	Arroz con Magro		1,00		0,50			0,50		0,75	
A 8	Arroz con Pollo		1,00		0,50			0,25		0,75	
A 9	Arroz tres Delicias		1,00		0,25		0,25			0,50	
A 10	Berenjenas Rellenas	0,25					0,50	1,75		1,50	

	Lácteos	Pan - Cereales	Legumbres	Carnes	Pescado	Huevos	Verdura - Hortalizas	Frutas	Aceite - Grasas	Dulces - Azúcares
 Primeros Platos										
A 11 Brócoli con Bacon				0,50			0,75		0,75	
A 12 Calabacín a la Crema	1,00	0,50					1,00		0,75	
A 13 Calabacines Rellenos				0,50			1,00		0,75	
A 14 Caldo Gallego		0,25	0,75						2,50	
A 15 Canelones a la Boloñesa	0,25	1,75		0,50			0,25		1,50	
A 16 Coliflor Gratinada	1,50						1,50		0,75	
A 17 Coliflor Rehogada		0,50					1,50		1,25	
A 18 Consomé		0,50		1,00			0,25		0,25	
A 19 Crema de Ave		0,25		0,25			0,50		1,00	
A 20 Crema de Calabacín		0,25					1,25		0,75	
A 21 Crema de Calabaza							1,25		1,25	
A 22 Crema de Champiñones		0,25					1,25		1,75	
A 23 Crema de Espárragos		0,50					1,00		1,00	
A 24 Crema de Verdura		0,25					0,75		1,25	
A 25 Crema de Zanahorias	0,25	0,50		0,25			0,75		1,75	
A 26 Crema Parmentier	0,25	1,00					0,25		0,75	
A 27 Crema Vichysoise		1,00		0,25			0,75		1,75	
A 28 Empedrado de Legumbres		1,25	1,00	0,50			0,50		0,25	
A 29 Ensalada Campera		0,50			0,25	0,50	1,00		1,00	
A 30 Ensalada de Arroz con Verduras		0,75				0,25	0,75		0,75	
A 31 Ensalada de Ave				0,75		0,25	0,50	0,25	1,00	
A 32 Ensalada de Pasta		1,00					0,25		0,50	
A 33 Ensalada Mediterránea		0,25				0,25	1,00		0,50	
A 34 Ensalada Mixta						0,50	1,25		0,50	



Primeros Platos

	Lácteos	Pan - Cereales	Legumbres	Carnes	Pescado	Huevos	Verdura - Hortaliza	Frutas	Aceite - Grasas	Dulces - Azúcares
A 35 Ensaladilla Rusa		0,50				0,25	0,25		1,50	
A 36 Entremeses Variados				0,25		0,25	0,50		2,00	
A 37 Espaguetis a la Boloñesa		1,00		0,25			0,25		0,75	
A 38 Espaguetis a la Carbonara		1,00							0,50	
A 39 Espaguetis a la Italiana		1,00		0,25			0,25		1,00	
A 40 Espinacas a la Crema	0,75						1,50		1,25	
A 41 Espinacas Rehogadas		0,75					0,75		0,75	
A 42 Fabada Asturiana		0,75		0,25					3,25	
A 43 Fiambre Variado		0,50		0,25					2,00	
A 44 Fideua de Pescado		1,00					0,25		0,50	
A 45 Fideua Gandiense		0,75			1,00		0,25		0,75	
A 46 Gazpacho Andaluz		0,50					2,50		1,25	
A 47 Gazpachuelo		1,00			0,25		0,25		1,25	
A 48 Hervido Valenciano		0,50					1,00		0,50	
A 49 Judías Blancas a la Vinagreta			0,75			0,25	0,25		0,25	
A 50 Judías Blancas Estofadas			0,75				0,75		1,00	
A 51 Judías con Patatas al Vapor		0,75	0,75						0,75	
A 52 Judías Pintas con Arroz		0,25	0,75	0,50			0,50		1,00	
A 53 Judías Pintas con Chorizo		0,25	0,75						1,00	
A 54 Judías Verdes con Tomate							1,25		1,00	
A 55 Judías Verdes Rehogadas		0,25					1,50		1,00	
A 56 Lasaña Florentina	0,50	1,00		0,25			0,50		1,00	
A 57 Lentejas		0,25	0,75						0,75	
A 58 Lentejas con Chorizo		0,25	0,75				0,75		1,75	



Primeros Platos

	Lácteos	Pan - Cereales	Legumbres	Carnes	Pescado	Huevos	Verdura - Hortaliza	Frutas	Aceite - Grasas	Dulces - Azúcares
A 59 Lentejas con Oreja		0,25	0,75	0,25			0,25		1,50	
A 60 Lentejas con Verdura		0,25	0,75				0,75		1,00	
A 61 Lombarda Navideña							1,50		1,25	
A 62 Macarrones con Atún	0,75	1,00			0,25				1,25	
A 63 Macarrones con Chorizo	0,25	0,75					0,50		1,00	0,50
A 64 Macarrones Gratinados con Chorizo	0,25	0,75					0,50		1,50	0,25
A 65 Melón con Jamón				0,75				1,00		
A 66 Menestra de Verduras		0,25					1,25		0,75	
A 67 Paella Valenciana		0,75		0,75			0,75		0,75	
A 68 Paella.00		0,75			0,75		0,25		1,00	
A 69 Paella.01		2,50		1,25	0,75		0,25		3,00	
A 70 Panaché de Verduras		0,25					1,50		0,75	
A 71 Patatas con Cordero		1,00		0,75			0,25		0,75	
A 72 Patatas con Costilla		1,00		0,50			0,25		0,50	
A 73 Patatas en Salsa Verde		1,00					0,50		0,75	
A 74 Patatas Guisadas		1,00		0,25			0,25		0,75	
A 75 Patatas Guisadas con Bacalao		1,00			0,25				0,75	
A 76 Patatas Revolconas		1,00							1,00	
A 77 Patatas Riojana		1,00					0,50		1,00	
A 78 Pequeña Marmita		0,25		0,75			0,25		1,00	
A 79 Pimientos Rellenos		1,00		0,75		0,50	0,75		1,75	
A 80 Pisto Manchego							2,00		1,25	0,50
A 81 Porrusalda		1,00			0,25				0,50	
A 82 Potaje de Vigilia			0,75			0,25	0,50		1,00	



Primeros Platos

	Lácteos	Pan - Cereales	Legumbres	Carnes	Pescado	Huevos	Verdura - Hortaliza	Frutas	Aceite - Grasas	Dulces - Azúcares
A 83 Puré de Verduras		0,75					1,25		1,00	
A 84 Rancho Canario		1,00					0,75		1,00	
A 85 Revuelto de Ajetes y Gambas					0,25	2,00	0,25		0,75	
A 86 Revuelto de Trigueros						2,00	0,50		1,00	
A 87 Salpicón de Marisco					1,75	0,25	0,25		1,00	
A 88 Sopa al Cuarto		0,50			0,50	0,25			1,00	
A 89 Sopa de Ajo		0,50		0,25		0,50			1,00	
A 90 Sopa de Ave con Pasta		0,75				0,25				
A 91 Sopa de Cebolla	0,25	0,50		0,25			0,50		1,25	
A 92 Sopa de Cocido		0,75		0,25			0,25		1,75	
A 93 Sopa de Finas Hierbas		0,75		0,25			0,25		0,50	
A 94 Sopa de Minestrone		0,75		0,25			0,50		0,25	
A 95 Sopa de Pasta con Tomate		0,75		0,25			0,25		0,75	
A 96 Sopa de Pescado		1,25		0,75	0,50		0,50		1,00	
A 97 Sopa de Picadillo		0,50		0,50		0,25	0,25		0,25	
A 98 Sopa de Verduras	0,25						1,25		1,00	
A 99 Sopa Marinera					1,00		0,50		1,00	



Segundos Platos

	Lácteos	Pan - Cereales	Legumbres	Carnes	Pescado	Huevos	Verdura - Hortaliza	Frutas	Aceite - Grasas	Dulces - Azúcares
B 1 Abadejo a la Bilbaina		0,25			1,25				0,50	
B 2 Albóndigas a la Cazuela		1,00		1,00		0,25	0,50		0,75	
B 3 Albóndigas Caseras				1,75			0,25		0,50	
B 4 Alitas de Pollo Estofadas				1,75			0,25		1,00	
B 5 Bacaladitos con Ensalada		0,50			1,25		0,50		1,00	
B 6 Bacalao a la Vizcaina		0,25			1,25		0,50		1,00	
B 7 Bonito a la Riojana		0,25			1,00		0,75		1,00	
B 8 Bonito Encebollado					1,00		0,50		1,00	
B 9 Boquerones a la Andaluza		0,75			1,25				1,00	
B 10 Caldereta de Cordero				1,00			1,50		0,75	
B 11 Callos a la Madrileña				1,50			0,33		0,75	
B 12 Canelones Rossini	0,75	0,25		0,50					0,50	
B 13 Carbonada Flambeada		0,75		1,50					2,00	
B 14 Carrillada Ibérica				1,50			0,50		0,50	
B 15 Cazón Orly		1,50			1,25	0,25			0,75	
B 16 Cinta de Lomo				1,25			0,50		0,50	
B 17 Cocido Completo		0,50	0,75	1,25			0,50		2,00	
B 18 Codornices Estofadas				1,50			0,50		0,75	
B 19 Conejo a la Cazadora				1,75					1,00	
B 20 Conejo a la Hortelana				1,50			0,50		1,00	
B 21 Cordero Lechal Asado		0,25		1,25					0,50	
B 22 Croquetas de Bacalao con Patatas	0,25	1,25			0,25	0,25			1,00	
B 23 Croquetas de Jamón	0,25			0,75		0,25			1,00	
B 24 Chipirones en su Tinta		0,75			1,25		0,25		1,00	

Segundos Platos

	Lácteos	Pan - Cereales	Legumbres	Carnes	Pescado	Huevos	Verdura - Hortaliza	Frutas	Aceite - Grasas	Dulces - Azúcares
B 25 Chuleta de Cerdo con Puré de Manzana		0,25		1,50				0,50	1,00	
B 26 Chuleta de Cerdo en Salsa				1,50					0,75	
B 27 Chuletas de Sajonia				1,50					0,75	
B 28 Dorada a la Espalda		0,50			1,25				0,25	
B 29 Empanadillas		0,50			0,25		0,25		2,00	
B 30 Emperador a la Plancha					1,25				1,00	
B 31 Emperador Fresco con Ensalada					1,25		0,50		1,00	
B 32 Escalope de Ternera Empanado		0,25		1,25		0,25			1,00	
B 33 Escalopines al Oporto				1,25					0,75	
B 34 Estofado de Ternera				1,50			0,50		0,75	
B 35 Estofado de Vaca al Vino Tinto				1,75			0,50		0,75	
B 36 Estofado Strogonoff				1,25			0,25		0,75	
B 37 Filete de Caballa con Ensalada		0,25			1,00		0,50		0,75	
B 38 Filete de Contramuslo de Pollo				1,50					0,75	
B 39 Filete de Pollo a la Plancha				1,25					0,75	
B 40 Filete de Pollo con Ensalada		0,25		1,25		0,25	0,50		0,75	
B 41 Filete de Rosada al Horno		0,25			1,50		0,25		0,75	
B 42 Filete de Ternera con Tomates				1,00			0,50		1,00	
B 43 Filete de Ternera con Ensalada				1,50			0,50		0,75	
B 44 Filete de Ternera en Salsa		0,25		1,25			0,50		0,75	
B 45 Filetes Rusos con Berenjenas				1,25			0,50		0,75	
B 46 Fritura de Pescado Variada		1,50			1,50				0,75	
B 47 Gallina en Pepitoria				1,25		0,25			0,75	
B 48 Hamburguesas con Tomate				1,00		0,50	0,25		0,75	



Segundos Platos

	Lácteos	Pan - Cereales	Legumbres	Carnes	Pescado	Huevos	Verdura - Hortaliza	Frutas	Aceite - Grasas	Dulces - Azúcares
B 49 Higaditos de Pollo Encebollados				1,25			0,50		0,75	
B 50 Huevos Duros en Salsa						2,00	0,50		1,00	
B 51 Huevos Escalfados Mornay		0,25				2,25			0,50	
B 52 Huevos Fritos con Bacon				0,50		2,00			0,75	
B 53 Huevos Fritos con Patatas		0,75				2,00			0,75	
B 54 Huevos Rellenos						2,00				
B 55 Jamón Asado a la Piña				1,00			0,25	0,25	0,75	
B 56 Jamón York Villarroy		0,50		0,75		0,25			1,25	
B 57 Jamón York y Pollo Trufado				1,00			0,75		0,75	
B 58 Jamoncitos de Pollo al Ajillo		0,50		2,00					1,00	
B 59 Lacón a la Gallega		0,50		1,00					0,75	
B 60 Lenguado a la Molinera	0,25	0,50			1,25		0,25		1,50	
B 61 Lenguado a la Romana					1,25	0,25			0,75	
B 62 Lenguado a la Sidra					1,25		0,25		0,75	
B 63 Lenguado con Patatas al Vapor		1,00			1,25	0,25			0,75	
B 64 Lenguado Empanado con Ensalada		0,50			1,25	0,25	0,50		0,75	
B 65 Lomo de Cerdo en Salsa				1,50					0,75	
B 66 Lubina al Horno					1,50		0,50		1,25	
B 67 Magro en Pepitoria		0,50		1,50		0,25			0,75	
B 68 Manitas de Cerdo Empanadas		0,25		1,75		0,25			0,75	
B 69 Merluza a la Gallega		0,50			1,25				0,75	
B 70 Merluza a las Finas Hierbas					1,25		0,75		0,75	
B 71 Merluza al Vapor con Zanahoria					1,25		0,50		0,50	
B 72 Merluza con Guisantes					1,25		0,50		0,50	



Segundos Platos

	Lácteos	Pan - Cereales	Legumbres	Carnes	Pescado	Huevos	Verdura - Hortaliza	Frutas	Aceite - Grasas	Dulces - Azúcares
B 73 Merluza en Salsa Marinera					1,50		0,25		0,75	
B 74 Merluza en Salsa Verde.00					1,25		0,25		0,75	
B 75 Merluza en Salsa Verde.01					1,25	0,25	0,50		0,75	
B 76 Merluza Rellena					1,25				0,75	
B 77 Mero al Horno		0,25			1,00				0,75	
B 78 Mero al Vapor con Judías Salteadas					1,00		0,50		0,75	
B 79 Morcillo de Ternera Estofado				1,50			0,25		0,75	
B 80 Morros de Ternera a la Vizcaína				1,50			0,25		0,75	
B 81 Muslo de Pollo con Patatas		0,50		2,00					0,75	
B 82 Navarín de Cordero		0,25		1,50			0,75		1,00	
B 83 Ossobuco a la Milanesa				1,75			0,25		0,75	
B 84 Palmitón Relleno				1,25					0,75	
B 85 Parrillada de Carne				1,25					0,75	
B 86 Pastel de Pescado		0,25			0,75	0,75	0,75			
B 87 Pavo Relleno Navideño				1,50		0,25			0,75	
B 88 Pechuga de Pollo con Puré		0,25		1,50					0,50	
B 89 Pescadilla a la Romana					1,00	0,25			0,75	
B 90 Pescadilla al Horno Gratinada		0,50			0,75	0,75			0,50	
B 91 Pescado de Rosca					1,00		0,50		0,75	
B 92 Pie de Ternera Cenicienta				1,75		0,25			0,25	
B 93 Pierna de Cerdo Asada al Romero				1,25					0,75	
B 94 Platija Menier		0,25			1,25				1,00	
B 95 Pollo a la Riojana				1,50			1,25		0,75	
B 96 Pollo al Ajillo con Tomate		0,50		1,75					1,00	



Segundos Platos

	Lácteos	Pan - Cereales	Legumbres	Carnes	Pescado	Huevos	Verdura - Hortaliza	Frutas	Aceite - Grasas	Dulces - Azúcares
B 97 Pollo al Curry		0,50		1,50					0,75	
B 98 Pollo Asado con Patatas Fritas		0,50		2,00			0,25		0,75	
B 99 Pollo con Calabacín				1,50			0,50		0,50	
B 100 Pollo con Champiñones		0,25		1,25			0,50		1,25	
B 101 Pollo con Chanfaina				1,75			0,25		1,00	
B 102 Pollo en Pepitoria		0,25		1,75		0,25			0,75	
B 103 Redondo Asado con Verduras		0,25		1,25			1,00		0,75	
B 104 Revuelto de Gambas					0,25	2,00			1,00	
B 105 Rotti de Pavo		0,25		1,00			0,25		0,75	
B 106 Salchichas de Cerdo con Puré de Patatas		0,50		0,75					1,00	
B 107 Salchichas Frescas con Patatas		0,50		0,75					0,75	
B 108 Salmón a la Plancha					1,00				0,75	
B 109 Salmón al Vapor con Patatas		0,50			1,00				0,25	
B 110 San Jacobos	0,75	0,50		0,75		0,25			0,50	
B 111 Sardinias Asadas					1,25				0,75	
B 112 Sardinias Fritas					1,25	0,25			0,75	
B 113 Ternera con Berenjenas				1,25			0,50		0,50	
B 114 Ternera con Champiñones		0,25		1,00					0,75	
B 115 Ternera Estofada con Pimientos				1,50			0,75		0,75	
B 116 Ternera Estofada-Ragout				1,25			0,75		0,75	
B 117 Tortilla de Atún					0,25	2,00			0,75	
B 118 Tortilla de Espárragos						2,00	0,50		0,75	
B 119 Tortilla de Espinacas						1,50	0,50		0,75	
B 120 Tortilla de Jamón				0,50		2,00			0,50	



Segundos Platos

	Lácteos	Pan - Cereales	Legumbres	Carnes	Pescado	Huevos	Verdura - Hortaliza	Frutas	Aceite - Grasas	Dulces - Azúcares
B 121 Tortilla de Jamón de York				0,50		2,00			0,50	
B 122 Tortilla de Patatas		0,50				2,00			1,00	
B 123 Tortilla Francesa con Verduras						1,25	0,75		0,50	
B 124 Tortilla Mixta	0,50			0,25		2,00			0,50	
B 125 Villaroy de Ternera		0,50		1,00		0,25			1,50	



Guarniciones

	Lácteos	Pan - Cereales	Legumbres	Carnes	Pescado	Huevos	Verdura - Hortaliza	Frutas	Aceite - Grasas	Dulces - Azúcares
C 1 Arroz con Tomate		0,50							0,25	
C 2 Berenjena Rebozada							0,25		0,50	
C 3 Buñuelos de Manzana								0,25	0,50	
C 4 Calabacín Rebozado							0,25		0,50	
C 5 Cebollitas Glaseadas							0,25		0,25	0,50
C 6 Champiñón Salteado							0,25		0,50	
C 7 Champiñón al Ajillo con Jamón				0,25			0,25		0,50	
C 8 Coliflor Rebozada							0,25		0,50	
C 9 Ensalada de Lechuga y Tomate							0,50		0,50	
C 10 Espaguetis Salteados		0,25							0,75	
C 11 Espárragos a la Plancha							0,25		0,25	
C 12 Guisantes con Jamón							0,25		0,25	
C 13 Hojaldre Relleno de Jamón		0,25							1,00	
C 14 Patatas Asadas		0,50							0,50	




Guarniciones

	Lácteos	Pan - Cereales	Legumbres	Carnes	Pescado	Huevos	Verdura - Hortaliza	Frutas	Aceite - Grasas	Dulces - Azúcares
C 15 Patatas Fritas		0,50							1,00	
C 16 Patatas Paja		0,50							1,00	
C 17 Patatas Panaderas		0,50							1,00	
C 18 Patatas Risoladas		0,50							0,50	
C 19 Pimiento Morrón Rehogado							0,25		0,50	
C 20 Pimiento Verde							0,25		0,50	
C 21 Pudding de Verduras						0,25	0,25		0,25	
C 22 Puré de Manzanas		0,25						0,75	0,25	
C 23 Puré de Patatas		0,75							0,25	
C 24 Puré Duquesa		0,75							0,25	
C 25 Remolacha en Ensalada							0,25		0,50	
C 26 Setas Salteadas							0,25		0,25	
C 27 Tomate Natural							0,50		0,50	
C 28 Tomate Provenzal							0,50		0,25	
C 29 Verdura Rehogada Salteada							1,25		1,00	
C 30 Zanahoria Vichy							0,25		0,25	

 Postres

Lácteos	Pan - Cereales	Legumbres	Carnes	Pescado	Huevos	Verdura - Hortaliza	Frutas	Aceite - Grasas	Dulces - Azúcares
---------	----------------	-----------	--------	---------	--------	---------------------	--------	-----------------	-------------------


D 1	Albaricoque						0,75		
D 2	Arroz con Leche	1,00	0,50						2,50
D 3	Batido de Fresa Comercial	1,00							
D 4	Batido de Vainilla Comercial	1,00							
D 5	Bizcocho de Limón		0,75		0,50			2,00	2,00
D 6	Buñuelo de Manzana	0,25	0,75				2,00	0,50	2,00
D 7	Cereza						0,50		
D 8	Ciruela						0,75		
D 9	Compota de Manzana						1,25		2,00
D 10	Compota de Pera						1,25		4,00
D 11	Crema Catalana				0,50				3,50
D 12	Crema Inglesa	1,00			0,25				3,00
D 13	Cuajada Comercial	1,00							
D 14	Dulce de Membrillo Comercial						0,50		2,00
D 15	Flan	0,75			0,75				4,00
D 16	Flan de Huevo Comercial	0,75			0,75				4,00
D 17	Fresa						1,00		
D 18	Galletas María		0,75						
D 19	Gelatina con Sabor Comercial								1,00
D 20	Gelatina Tropical						0,50		2,50
D 21	Helado Comercial	0,50					0,25		3,50
D 22	Helado de Limón	0,50					0,25		3,50
D 23	Higo						1,00		
D 24	Horchata Comercial	1,00							

	Lácteos	Pan - Cereales	Legumbres	Carnes	Pescado	Huevos	Verdura - Hortaliza	Frutas	Aceite - Grasas	Dulces - Azúcares
 Postres										
D 25 Kiwi							0,50			
D 26 Leche	1,00									
D 27 Leche con Colacao	1,00									1,75
D 28 Leche Frita	0,75	0,25				0,25			2,00	3,00
D 29 Macedonia de Frutas								1,50		
D 30 Mandarina								0,75		
D 31 Manzana								1,25		
D 32 Manzana Asada								1,25	0,50	1,50
D 33 Mazapán Comercial										1,00
D 34 Melocotón								1,25		
D 35 Melocotón en Almíbar								1,00		0,50
D 36 Melón								1,25		
D 37 Membrillo al Vino Dulce								1,25	1,00	3,00
D 38 Milhojas con Nata y Crema	0,25					0,25			1,25	2,50
D 39 Mousse de Chocolate						0,50			1,50	2,00
D 40 Mousse de Chocolate Comercial						0,50			1,50	2,00
D 41 Mousse de Limón						0,50		0,25	0,50	2,00
D 42 Naranja								1,50		
D 43 Natillas	0,50					0,50				1,00
D 44 Natillas Comerciales	0,50					0,50				1,00
D 45 Pastel de Crema		0,75				0,50			2,00	2,00
D 46 Pera								1,25		
D 47 Pera en Almíbar								1,00		0,50
D 48 Piña en Almíbar								1,00		0,50



Postres


	Lácteos	Pan - Cereales	Legumbres	Carnes	Pescado	Huevos	Verdura - Hortaliza	Frutas	Aceite - Grasas	Dulces - Azúcares
D 49 Piña Natural								1,25		
D 50 Plátano								1,00		
D 51 Pudding de Frutas		0,25				1,25		0,25		6,00
D 52 Pudding Diplomático	0,75	0,25				0,50				2,00
D 53 Queso con Membrillo	0,50							0,25		0,50
D 54 Queso de Burgos	0,75							0,50		2,00
D 55 Sandía								1,50		
D 56 Tarta de Frutas	0,25							0,25	1,50	1,50
D 57 Tarta de Manzana	0,25							0,25	1,50	1,50
D 58 Torrijas	0,50	1,00				0,25		0,50		2,00
D 59 Turrón Blando Comercial								0,25		1,50
D 60 Turrón Duro Comercial								0,25		1,50
D 61 Uvas								1,00		
D 62 Yogur con Frutas Comercial	0,50									
D 63 Yogur c. Frutas Desnatado Comerc	0,50									
D 64 Yogur Natural Comercial	0,50									
D 65 Yogur Natural Desnatado Comercia	0,50									
D 66 Zumo de Manzana Comercial								1,25		
D 67 Zumo de Melocotón Comercial								1,25		
D 68 Zumo de Naranja Comercial								1,25		
D 69 Zumo de Piña Comercial								1,25		
D 70 Zumo de Tomate Comercial							1,25			
D 71 Zumo de Uva Comercial								1,25		
D 72 Zumo Multifruta								1,25		

 Desayunos		Lácteos	Pan - Cereales	Legumbres	Carnes	Pescado	Huevos	Verdura - Hortaliza	Frutas	Aceite - Grasas	Dulces - Azúcares
E 1	Desayuno.01.01 (Leche con Café)	1,00	1,00					1,25	0,75	1,00	
E 2	Desayuno.01.02 (Leche con Cacao)	1,00	1,00					1,25	0,75	1,75	
E 3	Desayuno.01.03 (Leche)	1,00	1,00					1,25	0,75	1,00	
E 4	Desayuno.01.04 (Infusión)		1,00					1,25	0,75	1,00	
E 5	Desayuno.02.01 (Leche con Café)	1,00	0,50					1,25		1,00	
E 6	Desayuno.02.02 (Leche con Cacao)	1,00	0,50					1,25		1,75	
E 7	Desayuno.02.03 (Leche)	1,00	0,50					1,25		1,00	
E 8	Desayuno.02.04 (Infusión)		0,50					1,25		1,00	
E 9	Desayuno.03.01 (Leche con Café)	1,00	1,00					1,25	1,00	2,00	
E 10	Desayuno.03.02 (Leche con Cacao)	1,00	1,00					1,25	1,00	2,75	
E 11	Desayuno.03.03 (Leche)	1,00	1,00					1,25	1,00	2,00	
E 12	Desayuno.03.04 (Infusión)		1,00					1,25	1,00	2,00	
E 13	Desayuno.04.01 (Leche con Café)	1,00	0,50					1,25	1,00	1,00	
E 14	Desayuno.04.02 (Leche con Cacao)	1,00	0,50					1,25	1,00	1,50	
E 15	Desayuno.04.03 (Leche)	1,00	0,50					1,25	1,00	1,00	
E 16	Desayuno.04.04 (Infusión)		0,50					1,25	1,00	1,00	
E 17	Desayuno.05.01 (Leche con Café)	1,50	1,00					1,25		1,00	
E 18	Desayuno.05.02 (Leche con Cacao)	1,50	1,00					1,25		1,50	
E 19	Desayuno.05.03 (Leche)	1,50	1,00					1,00			
E 20	Desayuno.05.04 (Infusión)	0,50	1,00					1,25		1,00	
E 21	Desayuno.06.01 (Leche con Café)	1,00	1,00					1,25		1,00	
E 22	Desayuno.06.02 (Leche con Cacao)	1,00	1,00					1,25		1,50	
E 23	Desayuno.06.03 (Leche)	1,00	1,00					1,25		1,00	
E 24	Desayuno.06.04 (Infusión)		1,00					1,25		1,00	



Desayunos

	Lácteos	Pan - Cereales	Legumbres	Carnes	Pescado	Huevos	Verdura - Hortalizas	Frutas	Aceite - Grasas	Dulces - Azúcares
E 25 Desayuno.07.01 (Leche con Café)	1,00	0,75						1,25		1,00
E 26 Desayuno.07.02 (Leche con Cacao)	1,00	0,75						1,25		1,50
E 27 Desayuno.07.03 (Leche)	1,00	0,75						1,25		1,00
E 28 Desayuno.07.04 (Infusión)		0,75						1,25		1,00
E 29 Desayuno.08.01 (Leche con Café)	1,50	0,75						0,50		1,00
E 30 Desayuno.08.02 (Leche con Cacao)	1,50	0,75						0,50		1,50
E 31 Desayuno.08.03 (Leche)	1,50	0,75						0,50		1,00
E 32 Desayuno.08.04 (Infusión)	0,50	0,75						0,50		1,00
E 33 Desayuno.09.01 (Leche con Café)	1,00	0,75						1,25	1,00	1,50
E 34 Desayuno.09.02 (Leche con Cacao)	1,00	0,75						1,25	1,00	1,00
E 35 Desayuno.09.03 (Leche)	1,00	0,75						1,25	1,00	1,50
E 36 Desayuno.09.04 (Infusión)		0,75						1,25	1,00	1,50
E 37 Desayuno.10.01 (Leche con Café)	1,00	1,00						1,25	1,00	2,00
E 38 Desayuno.10.02 (Leche con Cacao)	1,00	1,00						1,25	1,00	2,50
E 39 Desayuno.10.03 (Leche)	1,00	1,00						1,25	1,00	2,00
E 40 Desayuno.10.04 (Infusión)		1,00						1,25	1,00	2,00
E 41 Desayuno.11.01 (Leche con Café)	1,00	0,75						1,50		1,00
E 42 Desayuno.11.02 (Leche con Cacao)	1,00	0,75						1,50		1,50
E 43 Desayuno.11.03 (Leche)	1,00	0,75						1,50		1,00
E 44 Desayuno.11.04 (Infusión)		0,75						1,50		1,00
E 45 Desayuno.12.01 (Leche con Café)	1,00	1,50						1,25	1,00	1,00
E 46 Desayuno.12.02 (Leche con Cacao)	1,00	1,50						1,25	1,00	1,50
E 47 Desayuno.12.03 (Leche)	1,00	1,50						1,25	1,00	1,00
E 48 Desayuno.12.04 (Infusión)		1,50						1,25	1,00	1,00

 Desayunos		Lácteos	Pan - Cereales	Legumbres	Carnes	Pescado	Huevos	Verdura - Hortaliza	Frutas	Aceite - Grasas	Dulces - Azúcares
E 49	Desayuno.13.01 (Leche con Café)	1,00	0,75						1,25	0,50	1,00
E 50	Desayuno.13.02 (Leche con Cacao)	1,00	0,75						1,25	0,50	1,50
E 51	Desayuno.13.03 (Leche)	1,00	0,75						1,25	0,50	1,00
E 52	Desayuno.13.04 (Infusión)		1,25						1,25	0,50	1,00
E 53	Desayuno.14.01 (Leche con Café)	1,25	1,25						1,25		3,00
E 54	Desayuno.14.02 (Leche con Cacao)	1,25	1,25						1,25		3,50
E 55	Desayuno.14.03 (Leche)	1,25	1,25						1,25		3,00
E 56	Desayuno.14.04 (Infusión)	0,25	1,25						1,25		3,00
E 57	Desayuno.15.01 (Leche con Café)	1,00							1,25	0,75	1,75
E 58	Desayuno.15.02 (Leche con Cacao)	1,00							1,25	0,75	2,25
E 59	Desayuno.15.03 (Leche)	1,00							1,25	0,75	1,75
E 60	Desayuno.15.04 (Infusión)								1,25	0,75	1,75
E 61	Desayuno.16.01 (Leche con Café)	1,00	0,75						1,25		2,00
E 62	Desayuno.16.02 (Leche con Cacao)	1,00	0,75						1,25		2,50
E 63	Desayuno.16.03 (Leche)	1,00	0,75						1,25		2,00
E 64	Desayuno.16.04 (Infusión)		0,75						1,25		2,00
E 65	Desayuno.17.01 (Leche con Café)	1,00	1,50						1,25	1,00	1,00
E 66	Desayuno.17.02 (Leche con Cacao)	1,50	1,50						1,25	1,00	2,00
E 67	Desayuno.17.03 (Leche)	1,00	1,50						1,00	1,00	1,00
E 68	Desayuno.17.04 (Infusión)		1,50						1,25	1,50	1,00
E 69	Desayuno.18.01 (Leche con Café)	1,00	1,00						1,25		1,00
E 70	Desayuno.18.02 (Leche con Cacao)	1,00	1,00						1,25		1,50
E 71	Desayuno.18.03 (Leche)	1,00	1,00						1,25		1,00
E 72	Desayuno.18.04 (Infusión)		1,00						1,25		1,00



Desayunos

		Lácteos	Pan - Cereales	Legumbres	Carnes	Pescado	Huevos	Verdura - Hortaliza	Frutas	Aceite - Grasas	Dulces - Azúcares
E 73	Desayuno.19.01 (Leche con Café)	1,00	0,75						1,25	0,50	1,00
E 74	Desayuno.19.02 (Leche con Cacao)	1,00	0,75						1,25	0,50	1,50
E 75	Desayuno.19.03 (Leche)	1,00	0,75						1,25	0,50	1,00
E 76	Desayuno.19.04 (Infusión)		0,75						1,25	0,50	1,00
E 77	Desayuno.20.01 (Leche con Café)	1,50	1,25						1,25		1,00
E 78	Desayuno.20.02 (Leche con Cacao)	1,50	1,25						1,25		1,50
E 79	Desayuno.20.03 (Leche)	1,50	1,25						1,25		1,00
E 80	Desayuno.20.04 (Infusión)		1,25						1,25		1,00
E 81	Desayuno.21.01 (Leche con Café)	1,00	1,25		0,50				1,25		1,00
E 82	Desayuno.21.02 (Leche con Cacao)	1,00	1,25		0,50				1,25		1,50
E 83	Desayuno.21.03 (Leche)	1,00	1,25		0,50				1,25		1,00
E 84	Desayuno.21.04 (Infusión)		1,25		0,50				1,25		1,00
E 85	Desayuno.22.01 (Leche con Café)	1,50	1,25		0,25				1,25		1,00
E 86	Desayuno.22.02 (Leche con Cacao)	1,50	1,25		0,25				1,25		1,50
E 87	Desayuno.22.03 (Leche)	1,50	1,25		0,25				1,25		1,00
E 88	Desayuno.22.04 (Infusión)		1,25		0,25				1,25		1,00
E 89	Desayuno.23.01 (Leche con Café)	1,00	1,00						1,25	2,00	1,00
E 90	Desayuno.23.02 (Leche con Cacao)	1,00	1,00						1,25	2,00	1,50
E 91	Desayuno.23.03 (Leche)	1,00	1,00						1,00	2,00	1,00
E 92	Desayuno.23.04 (Infusión)		1,00						1,25	2,00	1,00
E 93	Desayuno.24.01 (Leche con Café)	1,00	0,75						1,25	1,50	3,00
E 94	Desayuno.24.02 (Leche con Cacao)	1,00	0,75						1,25	1,50	3,50
E 95	Desayuno.24.03 (Leche)	1,00	0,75						1,25	1,50	3,00
E 96	Desayuno.24.04 (Infusión)		0,75						1,25	1,50	3,00
E 97	Desayuno.25.01 (Leche con Café)	1,00	0,75						1,25	1,00	2,00
E 98	Desayuno.25.02 (Leche con Cacao)	1,00	0,75						1,25	1,00	2,50
E 99	Desayuno.25.03 (Leche)	1,00	0,75						1,25	1,00	2,00
E 100	Desayuno.25.04 (Infusión)		0,75						1,25	1,00	2,00




Complementos

	Lácteos	Pan - Cereales	Legumbres	Carnes	Pescado	Huevos	Verdura - Hortaliza	Frutas	Aceite - Grasas	Dulces - Azúcares
F 1 Albaricoque								0,75		
F 2 Batido de Fresa Comercial	1,00									
F 3 Batido de Vainilla Comercial	1,00									
F 4 Ciruela								0,75		
F 5 Cuajada Comercial	1,00									
F 6 Dulce de Membrillo Comercial								0,50		2,00
F 7 Flan de Huevo Comercial	0,75					1,00				1,00
F 8 Galletas María		0,75								
F 9 Gelatinas con Sabores Comercial										1,00
F 10 Horchata Comercial	1,00									
F 11 Kiwi								0,75		
F 12 Leche	1,00									
F 13 Leche + Colacao	1,00									1,75
F 14 Macedonia de Frutas								1,50		
F 15 Mandarina								0,75		
F 16 Manzana								1,25		
F 17 Melocotón								1,25		
F 18 Naranja								1,50		
F 19 Natillas Comerciales	0,50					0,50				1,00
F 20 Pera								1,25		
F 21 Plátano								1,00		
F 22 Pudding de Frutas						1,25		0,50		6,00
F 23 Queso de Burgos	0,75									
F 24 Yogur con Frutas Comercial	0,50									

 Complementos


Lácteos	Pan - Cereales	Legumbres	Carnes	Pescado	Huevos	Verdura - Hortalizas	Frutas	Aceite - Grasas	Dulces - Azúcares
---------	----------------	-----------	--------	---------	--------	----------------------	--------	-----------------	-------------------

F 25	Yogur con Frutas Desn. Comercial	0,50							
F 26	Yogur Natural Comercial	0,50							
F 27	Yogur Natural Desnatado Comercial	0,50							
F 28	Zumo de Manzana Comercial						1,25		
F 29	Zumo de Melocotón Comercial						1,25		
F 30	Zumo de Naranja Comercial						1,25		
F 31	Zumo de Piña Comercial						1,25		
F 32	Zumo de Tomate Comercial						1,25		
F 33	Zumo de Uva Comercial						1,25		
F 34	Zumo Multifruta						1,25		

 Meriendas		Lácteos	Pan - Cereales	Legumbres	Carnes	Pescado	Huevos	Verdura - Hortaliza	Frutas	Aceite - Grasas	Dulces - Azúcares
G 1	Merienda.01.01 (Leche con Café)	1,00	0,75						0,25	1,00	
G 2	Merienda.01.02 (Leche con Cacao)	1,00	0,75						0,25	1,50	
G 3	Merienda.01.03 (Leche)	1,00	0,75						0,25	1,00	
G 4	Merienda.01.04 (Infusión)		0,75						0,25	1,00	
G 5	Merienda.02.01 (Leche con Café)	1,00	1,00							1,00	
G 6	Merienda.02.02 (Leche con Cacao)	1,00	1,00							1,50	
G 7	Merienda.02.03 (Leche)	1,00	1,00							1,00	
G 8	Merienda.02.04 (Infusión)		1,00							1,00	
G 9	Merienda.03.01 (Leche con Café)	1,00	1,00						1,00	2,00	
G 10	Merienda.03.02 (Leche con Cacao)	1,00	1,00						1,00	2,50	
G 11	Merienda.03.03 (Leche)	1,00	1,00						1,00	2,00	
G 12	Merienda.03.04 (Infusión)		1,00						1,00	2,00	
G 13	Merienda.04.01 (Leche con Café)	1,00	0,75							1,00	
G 14	Merienda.04.02 (Leche con Cacao)	1,00	0,75							1,50	
G 15	Merienda.04.03 (Leche)	1,00	0,75							1,00	
G 16	Merienda.04.04 (Infusión)		0,75							1,00	
G 17	Merienda.05.01 (Leche con Café)	1,50	0,75							1,00	
G 18	Merienda.05.02 (Leche con Cacao)	1,50	0,75							1,50	
G 19	Merienda.05.03 (Leche)	1,50	0,75							1,00	
G 20	Merienda.05.04 (Infusión)	0,50	0,75							1,00	
G 21	Merienda.06.01 (Leche con Café)	1,00	1,00							1,00	
G 22	Merienda.06.02 (Leche con Cacao)	1,00	1,00							1,50	
G 23	Merienda.06.03 (Leche)	1,00	1,00							1,00	
G 24	Merienda.06.04 (Infusión)		1,00							1,00	

 Meriendas

	Lácteos	Pan - Cereales	Legumbres	Carnes	Pescado	Huevos	Verdura - Hortaliza	Frutas	Aceite - Grasas	Dulces - Azúcares
G 25 Merienda.07.01 (Leche con Café)	1,00	0,75								1,00
G 26 Merienda.07.02 (Leche con Cacao)	1,00	0,75								1,50
G 27 Merienda.07.03 (Leche)	1,00	0,75								1,00
G 28 Merienda.07.04 (Infusión)		0,75								1,00
G 29 Merienda.08.01 (Leche con Café)	1,50									1,00
G 30 Merienda.08.02 (Leche con Cacao)	1,50									1,50
G 31 Merienda.08.03 (Leche)	1,50									1,00
G 32 Merienda.08.04 (Infusión)	0,50									1,00
G 33 Merienda.09.01 (Leche con Café)	1,00	1,00								1,75
G 34 Merienda.09.02 (Leche con Cacao)	1,00	1,00								2,25
G 35 Merienda.09.03 (Leche)	1,00	1,00								1,75
G 36 Merienda.09.04 (Infusión)		1,00								1,75
G 37 Merienda.10.01 (Leche con Café)	1,00	0,75				0,50		2,00		3,00
G 38 Merienda.10.02 (Leche con Cacao)	1,00	0,75				0,50		2,00		3,50
G 39 Merienda.10.03 (Leche)	1,00	0,75				0,50		2,00		3,00
G 40 Merienda.10.04 (Infusión)		0,75				0,50		2,00		3,00
G 41 Merienda.11.01 (Leche con Café)	1,00						1,25			1,00
G 42 Merienda.11.02 (Leche con Cacao)	1,00						1,25			1,50
G 43 Merienda.11.03 (Leche)	1,00						1,25			1,00
G 44 Merienda.11.04 (Infusión)							1,25			1,00
G 45 Merienda.12.01 (Leche con Café)	1,00	1,00								1,00
G 46 Merienda.12.02 (Leche con Cacao)	1,00	1,00								1,50
G 47 Merienda.12.03 (Leche)	1,00	1,00								1,00
G 48 Merienda.12.04 (Infusión)		1,00								1,00

 Meriendas		Lácteos	Pan - Cereales	Legumbres	Carnes	Pescado	Huevos	Verdura - Hortaliza	Frutas	Aceite - Grasas	Dulces - Azúcares
G 49 Merienda.13.01 (Leche con Café)	1,00							1,50		1,00	
G 50 Merienda.13.02 (Leche con Cacao)	1,00							1,50		1,50	
G 51 Merienda.13.03 (Leche)	1,00							1,50		1,00	
G 52 Merienda.13.04 (Infusión)								1,50		1,00	
G 53 Merienda.14.01 (Leche con Café)	1,00	1,00							1,00	1,00	
G 54 Merienda.14.02 (Leche con Cacao)	1,00	1,00							1,00	1,50	
G 55 Merienda.14.03 (Leche)	1,00	1,00							1,00	1,00	
G 56 Merienda.14.04 (Infusión)		1,00							1,00	1,00	
G 57 Merienda.15.01 (Leche con Café)	1,00	0,25							0,50	1,00	
G 58 Merienda.15.02 (Leche con Cacao)	1,00	0,25							0,50	1,50	
G 59 Merienda.15.03 (Leche)	1,00	0,25							0,50	1,00	
G 60 Merienda.15.04 (Infusión)		0,25							0,50	1,00	
G 61 Merienda.16		0,25						1,25	0,50		
G 62 Merienda.17	0,75					0,75		1,25		4,00	
G 63 Merienda.18	0,50							1,25			
G 64 Merienda.19	1,00	0,25							0,50	1,00	
G 65 Merienda.20	0,50	0,25							0,50	2,00	
G 66 Merienda.21	1,00	1,50								1,00	
G 67 Merienda.22	0,50	1,00									
G 68 Merienda.23	1,00	0,75							0,25	1,00	
G 69 Merienda.24	1,00										
G 70 Merienda.25		0,50						1,50		1,50	
G 71 Merienda.26	1,00										
G 72 Merienda.27	1,00										

Meriendas

	Lácteos	Pan - Cereales	Legumbres	Carnes	Pescado	Huevos	Verdura - Hortaliza	Frutas	Aceite - Grasas	Dulces - Azúcares
G 73 Merienda.28	1,00									
G 74 Merienda.29	0,50						0,25			3,50
G 75 Merienda.30	1,00									
G 76 Merienda.31							1,50			
G 77 Merienda.32						0,50		1,50		2,00
G 78 Merienda.33	0,50					0,50				2,00
G 79 Merienda.34	0,25	0,75						0,50		3,00
G 80 Merienda.35	0,25							0,25	1,50	1,50

Pan

	Lácteos	Pan - Cereales	Legumbres	Carnes	Pescado	Huevos	Verdura - Hortaliza	Frutas	Aceite - Grasas	Dulces - Azúcares
H 1 Pan Blanco Comercial		0,75								
H 2 Pan de Molde Comercial		0,75								
H 3 Pan Integral Comercial		0,75								

srbs



Fase 4
Código de
Dietsas y Menús

Fase 4. Código de Dietas y Menús

Menú

Denominamos menú a la combinación de los diferentes platos que constituyen las

diferentes ingestas o comidas, en un día establecido, para una dieta determinada.

Contenido del Menú / Día

El contenido del menú/día se recomienda que se componga de cuatro ingestas diarias (desayuno, comida, merienda y cena) y de aquellos suplementos alimenticios (extras) para los residentes que, según criterio médico, lo precisen en otros horarios. En algunos colectivos seleccionados, pudiera ser necesario fraccionar aún más el contenido de las ingestas aumentando el número de éstas.

Cualquier incidencia o cambio en el Menú diario, y por supuesto en el tipo de Dieta, se efectuará por prescripción médica o de enfermería, siendo comunicado por la Unidad de Enfermería a la Unidad de Gobierno y Cocina para su elaboración. Solo así podremos evitar la aversión de ciertos residentes hacia algunos platos, cayendo en la monotonía y rompiendo el equilibrio y variabilidad de la dieta.

La forma de estructurarse las ingestas del menú diario, en función de los hábitos socioculturales y culinarios del colectivo que atendemos, se efectuará del siguiente modo:

- ☒ Desayuno: combinación del grupo E (Desayunos) y H (Pan).
- ☒ Comida: combinación del grupo A (Primeros Platos), B (Segundos Platos), C (Guarniciones), H (Pan) y D (Postres).
- ☒ Merienda: combinación del grupo G (Meriendas) y H (Pan).
- ☒ Cena: combinación del grupo A (Primeros Platos), B (Segundos Platos), C (Guarniciones), H (Pan) y D (Postres).
- ☒ Re-desayuno o Re-cena: grupo F (Complementos, Suplementos o Extras). Se trata de una ingesta adicional para situaciones especiales (diabéticos, malnutridos, etc.) por prescripción del médico

El menú/día tendrá un aporte energético aproximado entre 1700 y 2500 kilocalorías, salvo la dieta hipocalórica, y tendrá las características adecuadas en nutrientes. Se dará opción a repetir algún plato, en aquellos usuarios a los que se haya recomendado o autorizado por la Unidad Técnico Asistencial.

Los menús semanales obrarán expuestos en los tableros de anuncio de los comedores, firmados por el Jefe de Cocina, el Médico y el Director del centro.

El Director del centro podrá efectuar diariamente y para cada menú los ajustes que por prescripción médica sean necesarios. Del mismo modo a petición del Jefe Cocina, se podrá variar el menú diario, por causa justificada y previa autorización del Médico y del Director.

El menú que se oferte a los residentes ha de ser variado. Los ciclos de menús se

extienden mensualmente (ciclos de cuatro semanas) y rotan a cada cuatro semanas.

Los menús se modifican según la estación anual, pudiéndose distinguir menús de verano y menús de invierno, señalando en cada bloque mensual con un asterisco (*) aquellos platos correspondientes a verano.

Existirán menús especiales (con todas las opciones del código) para las diferentes festividades que se definirán a continuación, en los que se han incorporado platos especiales según la ocasión.

Menús y Comidas Especiales

Se prepararán menús especiales para festividades, que se servirán a los usuarios al menos en las fechas que a continuación se señalan:

- ☒ Desayunos: Día de Navidad (25 de diciembre), Año Nuevo (1 de enero) y Reyes (6 de enero).
- ☒ Comidas: Día de Navidad (25 de diciembre), Año Nuevo (1 de enero) y Reyes (6 de enero). Viernes Santo. Una comida en la Semana de Fiestas del Centro. Día del Mayor (1 de octubre). Trimestralmente se celebrarán con una comida los cumpleaños habidos durante ese periodo de tiempo. Postre especial para el residente el día de cumpleaños.

- ☒ Cenas: Nochebuena (24 de diciembre), Nochevieja (31 de diciembre).

De forma adicional la Dirección del centro, podrá determinar algún otro menú especial para festividades ante eventos que así lo aconsejen, o bien ante circunstancias especiales, como excursiones, determinadas actividades, etc., en las que algunos residentes no puedan comer en el centro y se podrán habilitar bolsas de comida y bebida para los mismos. Todos estos casos, serán comunicados con la oportuna antelación.

Calendario del Servicio y Horario

El Servicio se prestará, todos los días del año, según el siguiente horario:

🗄️ Preparación de comidas: entre las 8:00 y las 22:00 horas de cada día.

🗄️ Servicio de Comedor:

- 1.- Desayuno: de 08:30 a 09:30 horas.
- 2.- Comida: de 13:00 a 14:00 horas.
- 3.- Merienda: de 16:00 a 17:00 horas.
- 4.- Cena: de 20:00 a 21:00 horas.

El menú del día, será ofertado en condiciones adecuadas de conservación y temperatura.

A los residentes que lo precisen, cuando por causas de consultas médicas o visitas hospitalarias no pueda servírsele el menú en los horarios marcados se comunicará esta circunstancia al Área de Gobierno y Cocina por el personal del Área Técnico Asistencial, con la máxima antelación posible, a fin de articular un mecanismo alternativo.

Dietas

Entendemos por dieta cada una de las presentaciones o variantes de los menús que serán proporcionadas a los usuarios con el objetivo de satisfacer sus necesidades y requerimientos generales y específicos.

Se determinarán ciclos semanales o quincenales para balancear la dieta. Es decir, ciclos en los que la dieta deberá cubrir adecuadamente las ingestas recomendadas de nutrientes (IR) de los usuarios, teniendo en cuenta que su presentación, sabor, aspecto y el resto de características organolépticas hagan favorable su consumo.

Podrá haber dietas de uso general, para usuarios sin necesidades especiales (Dieta o Menú Basal), y dietas especiales para

usuarios con requerimientos diferentes por sus condiciones fisiológicas o vitales.

Los centros del SRBS deberán ofertar una programación de dietas y menús en la que de forma básica contendrán las que figuran en esta fase, pudiendo ofertar otras, en función de las necesidades individuales de los usuarios que así lo precisen. Del mismo modo, para la elaboración de estas dietas se seguirán las directrices en cuanto a la composición de los distintos platos, especificada en las fichas técnicas.

Ha de hacerse constar, que algunos platos del listado especificados en esta fase, sufrirán alguna modificación (tanto en su denominación como en sus condiciones

de elaboración), cuando se utilizan para una Dieta Terapéutica como la de Diabetes o la de Insuficiencia Renal por ejemplo, con respecto a la composición original del plato de la Dieta Basal. En virtud de estas modificaciones, dicho plato, resulta apto para la correspondiente dieta terapéutica.

La codificación que se ha seguido para las dietas es la siguiente:

- 📄 Dieta basal. (B0)
- 📄 Dieta líquida. (C1)
- 📄 Dieta semitriturada o blanda. (C2)
- 📄 Dieta triturada. (C3)
- 📄 Dieta diabetes. (N1)
- 📄 Dieta astringente. (N2)
- 📄 Dieta protección gástrica. (N3)
- 📄 Dieta hipocalórica. (N4)
- 📄 Dieta rica en fibra. (N5)
- 📄 Dieta insuficiencia renal crónica. (N6)
- 📄 Dietas individualizadas. (I) que puedan precisar los usuarios ante determinados problemas de salud (dieta oncológica)

El código de las dietas tiene por objetivo facilitar la administración y gestión de los diferentes platos que componen los menús. Asimismo, se busca la correcta aplicación de las diferentes dietas terapéuticas.

La Dieta basal (Código B0), es el menú básico del centro (aproximadamente apta para el 80-90% de los usuarios) y constituye una alimentación sana, variada y equilibrada donde se aportan suficientes nutrientes energéticos (carbohidratos y lípidos), plásticos (proteínas) y reguladores (vitaminas y minerales) en las proporciones adecuadas para cubrir los requerimientos de los residentes.

No obstante, es necesario tener en cuenta que siempre existe la necesidad de dietas especiales o terapéuticas (Códigos C1, C2, C3, N1, N2, N3, N4, N5, N6, I) que por sus propias características no son las ordinarias.

Todas las dietas se pueden servir en cinco diferentes variantes: con sal (CS), sin sal (SS), con azúcar (CA), sin azúcar (SA) y sin sal ni azúcar (SSSA).

Todas las dietas podrán realizarse, según instrucciones de la Unidad Técnica Asistencial del Centro, en forma de 3 densidades o texturas: entera, semitriturada y triturada.

Al mismo tiempo dependiendo de la estación anual, todas las dietas y menús pueden diferenciarse en menús de verano y menús de invierno, señalando en cada bloque mensual con un asterisco(*) aquellos platos correspondientes a verano.

Las dietas trituradas (Túrmix) con el código C3, podrán incluir purés o preparados industrializados que el centro adquirirá de acuerdo a las características indicadas en el catálogo de calidades.

A continuación se adjunta relación de las dietas y menús, así como su programación, en las que se ha efectuado un adecuado

balanceo, de forma que su cumplimentación garantiza una dieta variada y equilibrada.

Del mismo modo el Centro podrá confeccionar y ofertar otras dietas y menús cuya composición no sea la misma que la que aquí se recoge, habiendo sido previamente valorados y balanceados al menos en cuanto a su contenido energético (calórico) y a su proporción de macronutrientes, siendo opcionales su contenido en fibra, minerales y vitaminas; responsabilizándose el Jefe de Cocina, el Médico y el Director del Centro de la idoneidad de dichas dietas y menús.

Códigos de Dietas

Dieta Basal Normal Consistencia Normal			
Código	Dieta	Características	Patologías Indicadas
B0	Basal para Personas Mayores y Personas con Discapacidad Intelectual	<p>Diseño ajustado a dieta equilibrada y saludable.</p> <p>Apta para el 80-90% de los usuarios de los centros.</p> <p>Se tendrán en cuenta las preferencias de los usuarios.</p> <p>Kcal. Aproximadas: 1700-2500 /día</p> <p>Distribución macronutrientes: 15-20% proteínas; 50-55% carbohidratos y 30-35% Grasas (utilizando aceite de oliva).</p>	Usuarios que no necesitan dietas terapéuticas

Modificación en la consistencia			
Código	Dieta	Características	Patologías Indicadas
C1	Líquida	Infusiones, caldos desgrasados, zumos y gelatinas (Dieta incompleta)	Usuarios con inicio a tolerancia oral por operación o diarrea aguda.
C2	Semitriturada o blanda	Fácil masticación, la opción más blanda del menú basal. Textura homogeneizada, se evitan los alimentos que se puedan disgregar.	Usuarios con alteración en la masticación o deglución (mecánicas y neurológicas leves). Enfermedades digestivas leves.
C3	Triturada. E= Espesa	Alimentos triturados (dieta completa) E=Si existe disfagia a líquidos se añadirán espesantes hasta conseguir textura pastosa.	Alteración en la masticación para sólidos E= Para pacientes con disfagia (principalmente neurológicas).

Modificación en Nutrientes: Dietas Terapéuticas			
Código	Dieta	Características	Patologías Indicadas
N1	Diabetes	Reducción del consumo de los hidratos de carbono simples y grasas saturadas. Está fraccionada en 6 tomas/días.	Dietas específicas para usuarios con diabetes, con control de ingesta calórica y grasas saturadas.
N2	Astringente	Evitar al máximo las estimulaciones de secreciones intestinales y enlentecer el tránsito. Excluir alimentos ricos en fibra insoluble, los que incrementan el residuo fecal, restricción en lactosa y limitación de la ingesta de grasas.	Síndromes diarreicos y malabsortivos.
N3	Protección Gástrica	Elaboraciones sencillas, moderada en grasas, sin irritantes y estimulantes de la secreción gástrica. Se excluyen alimentos flatulentos.	Hernia de hiato, úlcera gastroduodenal, gastritis crónica, reflujo gastroesofágico.
N4	Hipocalórica	Control calórico entre 1300-1500 Kcal./ día. Bajas en grasa y colesterol. Disminución de carbohidratos solubles. Imprescindibles las 6 tomas	Obesidad con riesgo de síndrome plurimetabólico (Diabetes, HTA, Colesterol).
N5	Rica en Fibra	Se aumentará la fibra insoluble para aumentar el residuo fecal.	Estreñimiento

Modificación en Nutrientes: Dietas Terapéuticas

Código	Dieta	Características	Patologías Indicadas
--------	-------	-----------------	----------------------

N6	insuficiencia Renal Crónica	<p>Control del aporte proteico de la dieta (aporta 40g. de proteínas).</p> <p>Restricción en el aporte de potasio.</p> <p>Los vegetales, patatas y legumbres son sometidas a remojo prolongado y doble-triple cambio de agua en el hervido.</p>	Insuficiencia renal crónica avanzada (en situación de pre-diálisis).
----	-----------------------------	---	--

Todas estas dietas pueden servirse en 5 variantes: con sal (CS), sin sal (SS), con azúcar (CA) sin azúcar (SA) y sin sal y azúcar (SSSA)

Especiales

Código	Dieta	Características	Patologías Indicadas
--------	-------	-----------------	----------------------

F	Festividades	<p>12 Menús especiales por FESTIVIDADES:</p>	<p>24 de diciembre (cena)</p> <p>25 de diciembre (almuerzo)</p> <p>31 de diciembre (cena)</p> <p>1 de enero (almuerzo)</p> <p>6 de enero (almuerzo)</p> <p>Viernes Santo (Vigilia)</p> <p>Fiesta del Centro</p> <p>Fiesta del Día del Mayor (1 de Octubre)</p> <p>Fiesta Trimestral de Cumpleaños</p>
---	--------------	--	---

I	Individualizadas	<p>Para usuarios-pacientes con patología múltiple que requieran un apoyo especial en la elección de dieta</p>	<p>Oncológicos con anorexia.</p> <p>Intolerancias o alergias alimentarias.</p>
---	------------------	---	--

Ciclos de los menús

A) DIETA BASAL: Se efectúan ciclos de 28 DÍAS (4 SEMANAS), y se irán rotando.

B) DIETAS ESPECIALES. (DIETAS TERAPEÚTICAS): Se efectúan ciclos de 28 DÍAS (4 SEMANAS) y se irá rotando.

De una forma gráfica para una mejor comprensión se ha asignado una escala de colores a cada semana que se expone a continuación.

DIETA BASAL
Semana 1
Semana 2
Semana 3
Semana 4

DIETAS ESPECIALES. TERAPÉUTICAS
Semana 1
Semana 2
Semana 3
Semana 4

DIETA BASAL NORMAL. CONSISTENCIA NORMAL.

Características	Indicación
<ul style="list-style-type: none"> ▣ Diseño ajustado a dieta equilibrada y saludable. ▣ Apta para el 80-90% de los usuarios de los centros. ▣ Se tendrán en cuenta las preferencias de los usuarios. ▣ Kcal. Aproximadas: 1700-2500 /día ▣ Distribución macronutrientes: 15-20% proteínas; 50-55% carbohidratos y 30-35% Grasas (utilizando aceite de oliva). ▣ Pan: Las comidas siempre se acompañarán de 40 a 60 gr. de pan (a elegir entre blanco o integral) ▣ Leche: semidesnatada 	<ul style="list-style-type: none"> ▣ Usuarios que no necesitan dietas terapéuticas.

La Dieta se puede solicitar

- ▣ Sin sal
- ▣ Sin azúcar
- ▣ Sin leche (intolerancia lactosa: Se sustituirá por leche sin lactosa)
- ▣ Sin lácteos (intolerancia lactosa severa. Se sustituirá la leche por leche sin lactosa y los derivados por fruta)

Desayunos y Meriendas: Complementos Combinables (el residente elegirá)

Desayuno y Merienda

Opciones Básicas

- + Barra de pan con margarina, o mermelada, o tomate, o aceite; galletas, etc.)

Complementos Combinables

Leche semidesnatada (sola). Zumo de naranja. Café con leche semidesnatada. Kiwi. Cacao con leche semidesnatada. Infusión+ agua. Nada

Recena | opcional

Leche semidesnatada (sola). Café con leche semidesnatada. Cacao con leche semidesnatada. Infusión+ agua. Zumo

DIETA B0 (BASAL). DESAYUNOS Y MERIENDAS

Semana 1, 2, 3 y 4

Días				Opciones Básicas: Desayuno	Opciones Básicas: Merienda
1	8	15	22	Pan con aceite de oliva Galletas (1) con mantequilla	Galletas maría(1) Gelatina(1)
2	9	16	23	Galletas maría (1) Pan con jamón York y queso	Galletas maría(1) Macedonia
3	10	17	24	Cereales Magdalena	Melocotón en almíbar Pan molde con mermelada y mantequilla
4	11	18	25	Galletas maría(1) Pan con aceite y tomate	Galletas maría(1) Yogurt
5	12	19	26	Pan tostado con aceite de oliva Pan molde con mermelada y mantequilla	Magdalenas(1) Natillas
6	13	20	27	Bizcocho Pan con membrillo	Galletas maría(1) Pastas
7	14	21	28	Churros Pan con mantequilla	Bizcocho Yogurt

*Plato menú verano

Pan: blanco (30gr)

(1): un paquete.

DIETA B0 (BASAL)		
Semana 1		
Días	Comida	Cena
1	Arroz a la milanese Filetes rusos con berenjenas rebozadas Fruta	Sopa de pescado (*Ensalada mixta) Lenguado a la romana con verduras rehogada Salteada Crema catalana
2	Lentejas con chorizo (*Lentejas con verdura) Filete de rosada al horno Fruta	Crema de espárragos Tortilla de patatas con tomate natural Fruta
3	Macarrones con atún Merluza con guisantes Fruta	Sopa de verduras (*Ensalada Mixta) Lomo de cerdo en salsa Compota de manzana
4	Crema de calabacín Huevos rellenos con espárragos a la plancha Fruta	Judías verdes rehogadas Salmón al vapor con patatas Yogur natural comercial
5	Fabada asturiana (*Judías en vinagreta) Jamón York y pollo trufado con ensalada Fruta	Brócoli con Bacon Fritura de pescado variada c/ puré de patata Fruta
6	Pimientos rellenos Jamón asado a la piña con puré de patatas Mousse de limón	Crema de Champiñones Lacón a la gallega Fruta
7	Paella valenciana Empanadillas c/ ensalada de lechuga y tomate Flan de huevo comercial	Porrusalda Bacalao a la vizcaína Fruta

*Plato menú verano

DIETA B0 (BASAL)

Semana 2

Días	Comida	Cena
8	Crema Parmentier Bonito riojana c/ champiñón salteado Fruta	Rancho canario (*Pisto manchego) Jamoncitos de pollo al ajillo Piña en su jugo
9	Potaje de vigilia (*Gazpachuelo) Tortilla de jamón York c/ tomate natural Fruta	Judías verdes rehogadas Sardinas asadas c/ lechuga Fruta
10	Acelgas rehogadas con patata Callos a la madrileña Fruta	Sopa de ave (* Crema de verduras) Emperador a la plancha c/ guisantes con jamón Fruta
11	Sopa de pescado (*Ensalada campera) Chipirones en su tinta con arroz Fruta	Caldo gallego (* Ensalada de arroz con verduras) Huevos Escalfados a la Mornay c/ coliflor Rebozada Fruta
12	Judías blancas Estofadas (*Judías a la vinagreta) Carrillada ibérica con lechuga y tomate Fruta	Sopa de pescado (* Salpicón de marisco) Abadejo a la bilbaína Leche frita
13	Espaguetis a la italiana Dorada a la espalda c/patatas panaderas Fruta	Puré de verduras Croquetas c/tomate provenzal Yogur con frutas comercial
14	Arroz a la milanese Pollo asado con patatas fritas Mousse de chocolate	Sopa al cuarto (*Melón con jamón) Pescadilla al horno Gratinada c/ tomate natural Fruta

*Plato menú verano

DIETA B0 (BASAL)		
Semana 3		
Días	Comida	Cena
15	Sopa de cebolla (*Ensalada de pasta) Croquetas de bacalao c/ patatas fritas Yogur natural comercial	Hervido valenciano Platija Menier c/berenjena Rebozada Fruta
16	Arroz a la marinera Merluza rellena con patatas asadas Fruta	Sopa de picadillo (*Gazpacho) Salchichas de cerdo con buñuelos manzana Fruta
17	Calabacín a la crema Caldereta de cordero Compota de pera	Coliflor Gratinada Pescadilla a la romana c/ ensalada de lechuga y tomate Yogur de frutas comercial
18	Sopa de cocido (*Judías blancas a la vinagreta) Cocido completo (*Chuleta de Sajonia con lechuga) Fruta	Crema de ave Tortilla de patatas con Pudding de verduras Fruta
19	Espinacas a la crema Emperador plancha con hojaldres de jamón Fruta	Sopa Minestrone (*Ensalada mixta) Filete de ternera a la plancha con tomates asados Fruta
20	Lentejas con oreja (* Gazpacho) Albóndigas caseras (*con patatas) Piña en almíbar	Alcachofas con jamón Mero al vapor con judías Salteadas Fruta
21	Fideua Pescado de rosca Tarta de frutas	Revuelto de trigueros Chuletitas de cerdo con puré de manzana Fruta

*Plato menú verano

DIETA B0 (BASAL)

Semana 4

Días	Comida	Cena
22	Menestra de verduras Pescadilla al horno Gratinada c/patatas Risoladas Fruta	Sopa de ajo (* Judías verdes con tomate) Jamón York Villarroy Fruta
23	Lentejas con oreja (*Arroz a la cubana) Cinta de lomo c/zanahoria Vichy Fruta	Crema Vichysoisse Pastel de pescado c/ ensalada de lechuga y tomate Manzana asada
24	Revuelto de ajetes y gambas Canelones Rossini Fruta	Berenjenas rellenas c/ champiñón y Bechamel Boquerones a la andaluza Natillas
25	Patatas en salsa verde Conejo a la cazadora con ensalada de lechuga y tomate Fruta	Panaché de verduras Empanadillas con calabacín rebozado Melocotón en almíbar
26	Judías pintas con arroz (*Ensaladilla rusa) Codornices Estofadas Fruta	Sopa marinera (*Pisto manchego) Bacaladitos con ensalada Yogur de frutas comercial
27	Rancho canario Bonito a la riojana con espárragos a la plancha Pudding de fruta	Puré de verduras Huevos duros en salsa con pimiento morrón rehogado Fruta
28	Consomé (*Gazpacho) Redondo asado con verduras Tarta de manzana	Alcachofas con jamón Mero al horno c/ patatas fritas Fruta

*Plato menú verano

Balanceo - calibración del Menú Basal

Se ha realizado la calibración del menú basal utilizando como referencia las Tablas de Raciones Recomendadas para adultos de Dapcich y col., 2004 y la Tabla de Raciones

Recomendadas adaptada para personas mayores. Estableciéndose un promedio entre ambas para los valores discrepantes. Tabla 3 y Tabla 4.

Tabla 3. Raciones recomendadas para personas mayores (al día y semanales)

Grupo	Subgrupo	Día	Semana
Plates	Leche	2	21-28
	Yogur	1	
	Queso	1	
Pan-Cereales	Pan	2-3	28-42
	Cereales	2-3	
Legumbres	Legumbres	<1	2-3
Carne-Pescado-Huevo	Carne	<1	3-4
	Pescado	1	4-6
	Huevo	<1	3-4
Verd-hortal	Verduras		18-28
	Hortalizas		
Frutas		2-4	14-28
Dulces			2
Grasas-aceites		3-6	21-42

Tabla 4. Raciones recomendadas para adultos *Dapcich y Col. 2004(

Grupos de alimentos	Frecuencia rec.	Peso ración (c/n)	Medidas Caseras
Pan, cereales, cereales integrales, arroz, pasta, patatas	4-6 raciones/día (aumentar formas integrales)	40-60 g pan 60-80 g de pasta, arroz 150-200 g patatas	3-4 rebanadas o un panecillo 1 plato normal 1 patata grande o dos pequeñas
Leche y derivados	2-4 raciones/día	200-250 ml leche 200-250 g yogur 40-60 g queso curado 80-125 g queso fresco	1 vaso/taza de leche 2 unidades de yogur 2-3 lonchas de queso 1 porción individual

Grupos de alimentos	Frecuencia rec.	Peso ración (c/n)	Medidas Caseras
Verduras y hortalizas	Al menos 2 raciones / día	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande, 2 zanahorias
Frutas	Al menos 3 raciones / día	120-200 g	1 pieza mediana 1 taza de cerezas, Fresas, 2 rodajas de melón
Aceite de oliva	3-6 raciones/día	10 ml	1 cucharada sopera
Legumbres	2-4 raciones/semana	60-80 g	1 plato normal individual
Frutos secos	3-7 raciones/semana	20-30 g	1 puñado o ración individual
Pescados y mariscos	3-4 raciones/semana	125-150 g	1 filete individual
Huevos	3-4 raciones/semana	Mediano (53-63 g)	1-2 huevos
Embutidos y carnes grasas		Ocasional y moderado	
Dulces, snacks, refrescos		Ocasional y moderado	
Margarina, mantequilla, bollería		Ocasional y moderado	
Agua de bebida	4-8 raciones/día	200 ml	1 vaso o botellita
Vino/cerveza	Consumo opcional y moderado en adultos	Vino: 100 ml Cerveza. 200 ml	1 vaso 1 copa
Actividad física	Diariamente	Al menos 30 minutos de actividad moderada	

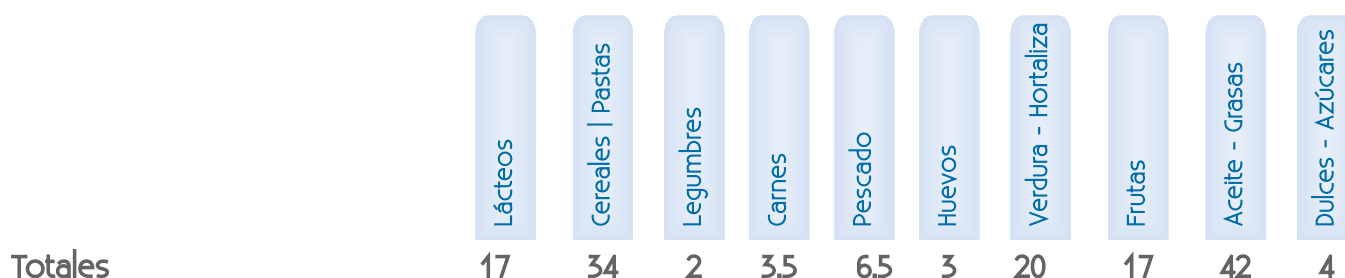
Tabla 5. Raciones del Menú Basal

	Lácteos	Cereales Pastas	Legumbres	Carnes	Pescado	Huevos	Verdura - Hortaliza	Frutas	Aceite - Grasas	Dulces - Azúcares
Recomendado	21-28	28-42	2-3	3-4	4-6	3-4	18-28	14-28	21-42	- 2 -
Semana 1										
Totales	18	39	2	4	6	3	21,5	17	45,5	3
Semana 2										
Totales	16	41	2	2,5	7	3	17	18	42	4
Semana 3										
Totales	16,5	27	2	3	6,5	3	18,5	16	39,25	4
Semana 4										
Totales	17	28	2	3,75	6	3	22,5	17	41	4,5

OBSERVACIONES: para asegurar las raciones recomendadas de lácteos sería conveniente

ofrecer un vaso de leche en la recena.

Media Mensual (Semana)



Valoración nutricional aproximada del menú basal

KCAL	PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS
2.350 KCAL	17% (103,75 g)	52% (307,5 g)	31% (84 g)

Distribución calórica aproximada de las comidas:

DESAYUNO	COMIDA	MERIENDA	CENA	COLACIÓN
15-20%	40%	5%	35-40%	3-5%

El resto de menús terapéuticos del código de dietas surgen de elecciones de platos del menú basal, por ello se ha realizado únicamente esta calibración.

HIDRATACIÓN: es necesario asegurar una correcta hidratación mediante la adecuada ingesta de líquidos, fundamentalmente agua, especialmente en los meses de calor.

DIETA (C1) LÍQUIDA

Características	Indicación
<ul style="list-style-type: none"> Infusiones, caldos desgrasados, zumos y gelatinas (Dieta incompleta) 	<ul style="list-style-type: none"> Usuarios-Pacientes con inicio a tolerancia oral por operación o diarrea aguda.

Dieta Líquida incompleta

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> Desayuno: Infusión - zumo Comida: Caldo - zumo - gelatina | <ul style="list-style-type: none"> Merienda: Infusión - zumo Cena: Caldo - zumo - gelatina |
|--|--|

DIETA C2 (BLANDA)

Características	Indicación
<ul style="list-style-type: none"> Fácil masticación, la opción más blanda del menú basal Textura homogeneizada, se evitan los alimentos que se puedan disgregar Pan: las comidas siempre se acompañarán de pan de molde Asegurar una correcta hidratación. 	<ul style="list-style-type: none"> Usuarios con alteración en la masticación o deglución (mecánicas y neurológicas leves)

Desayunos y Meriendas: Complementos Combinables (el residente elegirá)

Desayuno

- Opciones básicas
- + Complementos Combinables

Leche semidesnatada (sola). Café con leche semidesnatada. Cacao con leche semidesnatada. infusión+ agua. Nada. Zumo de naranja

Recena | opcional

Leche semidesnatada (sola). Café con leche semidesnatada. Cacao con leche semidesnatada. Infusión + Agua. Zumo

Semana 1

Semana 2

Semana 3

Semana 4

DIETA C2 (BLANDA). DESAYUNOS Y MERIENDAS

Semana 1, 2, 3 y 4

Días	Opciones Básicas: Desayuno*	Opciones Básicas: Merienda
1 8 15 22	Galletas (2) con mantequilla	Gelatina
2 9 16 23	Pan molde con jamón York y queso Burgos	Macedonia
3 10 17 24	Pan molde con membrillo y Quesito	Yogurt
4 11 18 25	Pan molde con aceite y tomate	Galletas maría (2) (*horchata)
5 12 19 26	Pan molde con mermelada y mantequilla	Magdalena
6 13 20 27	Bizcocho	Galletas maría (2)
7 14 21 28	Churros	Bizcocho

(2) paquetes

*Se darán dos opciones básicas

DIETA C2 (BLANDA)		
Semana 1		
Días	Comida	Cena
1	Crema de verduras Filetes rusos con puré de patatas Compota de pera	Sopa de pescado (*Ensalada mixta) Lenguado a la romana con verduras rehogada Salteada Crema catalana
2	Puré de lentejas Filete de rosada al horno Fruta triturada	Crema de espárragos Tortilla de patatas con tomate natural Yogur natural comercial
3	Macarrones con atún Merluza con guisantes Melocotón en almíbar	Sopa de verduras (*Ensalada de pasta) Lomo de cerdo en salsa Fruta triturada
4	Crema de calabacín Huevos rellenos con Pudding de verdura Compota de manzana	Judías verdes rehogadas Salmón al vapor con patatas Yogur natural comercial
5	Puré de legumbres Jamón York y pollo trufado Fruta triturada	Brócoli rehogado Filete de Rosada al horno con puré de patatas Compota de pera
6	Pimientos rellenos Filete de ternera en salsa con puré de patatas Natillas	Crema de Champiñones Lacón a la gallega Piña en su jugo
7	Arroz blanco con tomate Empanadillas con verduras Salteadas Flan de huevo comercial	Porrusalda Bacalao a la vizcaína Fruta triturada

*Plato menú verano

DIETA C2 (BLANDA)		
Semana 2		
Días	Comida	Cena
8	Crema Parmentier Bonito riojana c/ champiñón salteado Compota de manzana	Rancho canario (*Pisto manchego) Filete de pollo a la plancha con calabacín rebozado Piña en su jugo
9	Puré de legumbres(*Gazpachuelo) Tortilla de jamón York c/ tomate natural Fruta triturada	Judías verdes rehogadas Croquetas de bacalao con patatas panaderas Flan de huevo
10	Acelgas rehogadas con patata Croquetas de bacalao Compota de pera	Sopa de ave (*Crema de verduras) Emperador a la plancha c/ guisantes con jamón Fruta triturada
11	Sopa de pescado (*Ensalada campera) Chipirones en su tinta con arroz Yogur natural comercial	Caldo gallego (* Ensalada de arroz con verduras) Huevos Escalfados a la Mornay c/ coliflor Rebozada Cuajada
12	Puré de legumbres San Jacobos con puré de patatas Fruta triturada	Sopa de pescado (* Gazpacho) Abadejo a la bilbaína Leche frita
13	Espaguetis a la italiana Dorada a la espalda c/patatas panaderas Yogur de frutas comercial	Puré de verduras Croquetas c/tomate provenzal Fruta triturada
14	Arroz a la milanesa Pollo asado con patatas fritas Mousse de chocolate	Sopa al cuarto (*Ensalada de ave) Pescadilla al horno Gratinada c/ tomate natural Yogur natural comercial

*Plato menú verano

DIETA C2 (BLANDA)		
Semana 3		
Días	Comida	Cena
15	Sopa de cebolla (*Ensalada de pasta) Croquetas de bacalao c/ patatas fritas Compota de manzana	Hervido valenciano Platija Menier c/ Berenjena Rebözada Fruta triturada
16	Arroz a la marinera Merluza rellena con patatas asadas Yogur de frutas comercial	Sopa de picadillo (*Gazpacho) Salchichas de cerdo con buñuelos manzana Compota de pera
17	Calabacín a la crema Albóndigas caseras con patatas Compota de pera	Coliflor Gratinada Pescadilla a la romana c/ ensalada de lechuga y tomate Yogur de frutas comercial
18	Puré de legumbres (*Gazpachuelo) San Jacobos con Pudding de verdura Fruta triturada	Crema de ave Tortilla de patatas con Pudding de verduras Fruta triturada
19	Espinacas a la crema Emperador plancha con puré de patatas Natillas	Sopa Minestrone (*Ensalada mixta) Filete de ternera en salsa con tomates asados Cuajada
20	Puré de legumbres (* Gazpacho) Albóndigas caseras con patatas Piña en su jugo	Alcachofas con jamón Mero al vapor con judías Salteadas Melocotón en almíbar
21	Fideua Filete de rosada Tarta de frutas	Revuelto de trigueros Croquetas con puré de manzana Fruta triturada

*Plato menú verano

DIETA C2 (BLANDA)		
Semana 4		
Días	Comida	Cena
22	Menestra de verduras Pescadilla al horno (sin gratinar) c/Patatas Risoladas Fruta	Sopa Minestrone (* Judías verdes con tomate) Jamón York Villarroy Fruta
23	Puré de legumbres Lomo de cerdo en salsa c/ verduras rehogadas Cuajada	Crema Vichysoisse Pastel de pescado c/ tomate natural Manzana asada
24	Revuelto de ajetes y gambas Canelones Rossini Fruta triturada	Berenjenas rellenas c/ champiñón y Bechamel Filete de caballa con ensalada Natillas
25	Patatas en salsa verde Hamburguesa con tomate Compota de manzana	Panaché de verduras Empanadillas c/ calabacín rebozado Melocotón en almíbar
26	Puré de legumbres (*Ensaladilla rusa) Huevos Escalfados Mornay c/ puré de verduras Fruta triturada	Sopa marinera (*Pisto manchego) Croquetas de bacalao con ensalada Yogur de frutas comercial
27	Rancho canario Bonito a la riojana con patatas panaderas Pudding de fruta	Puré de verduras Huevos duros en salsa c/ tomate natural Compota de pera
28	Consomé (*Gazpacho) Albóndigas a la cazuela Tarta de manzana	Crema de champiñón Mero al horno c/ puré de patatas Fruta triturada

*Plato menú verano

DIETA C3 y C3E (TRITURADA)

Características

Indicación

Alimentos triturados (dieta completa)

E=Si existe disfagia a líquidos, se añadirá espesantes hasta conseguir textura pastosa. Usuarios con alteración en la masticación o deglución (mecánicas y neurológicas leves).

Pan: las comidas no se acompañarán de pan

Leche: semidesnatada

Líquidos: añadir espesante

Alteración en la masticación para sólidos

E= Para usuarios-pacientes con disfagia a líquidos (principalmente neurológicas).

La Dieta se podrá solicitar

Sin sal

Sin leche (intolerancia lactosa: se sustituirá por leche sin lactosa)

Sin lácteos (intolerancia lactosa severa. Se sustituirá la leche por leche sin lactosa y los derivados por fruta)

Desayunos y Meriendas: Complementos Combinables (el residente elegirá)

Desayuno y Merienda

+ Opciones básicas
Complementos Combinables

Leche semidesnatada (sola). Café con leche semidesnatada. Cacao con leche semidesnatada. Infusión+ agua. Nada

Recena | opcional

Leche semidesnatada (sola). Café con leche semidesnatada. Cacao con leche semidesnatada. Infusión+ agua. Zumo

Semana 1

Semana 2

Semana 3

Semana 4

DIETA C3 y C3E (TRITURADA)

Semana 1, 2, 3 y 4

Días				Opciones Básicas: Desayuno*	Opciones Básicas: Merienda
1	8	15	22	Galletas maría (2 paq) Mermelada Mantequilla	Galletas maría (2 paquetes) Túrmix manzana
2	9	16	23	Magdalenas Mermelada Mantequilla	Galletas maría (2 paquetes) Túrmix de macedonia
3	10	17	24	Galletas maría (2 paq) Mermelada Mantequilla	Galletas maría (2 paquetes) Túrmix de pera
4	11	18	25	Bizcochos Mermelada Mantequilla	Galletas maría (2 paquetes) Túrmix de membrillo
5	12	19	26	Galletas maría (2 paq) Mermelada Mantequilla	Galletas maría (2 paquetes) Túrmix manzana
6	13	20	27	Magdalenas Mermelada Mantequilla	Galletas maría (2 paquetes) Túrmix de macedonia
7	14	21	28	Galletas maría (2 paq) Mermelada Mantequilla	Galletas maría (2 paquetes) Túrmix de pera

(2) paquetes

*Se darán dos opciones básicas

DIETA C3 y C3E (TRITURADA)		
Semana 1		
Días	Comida	Cena
1	Túrmix de sopa de arroz Túrmix de ternera con berenjena Fruta triturada	Túrmix de sopa de pescado Puré de verduras con lenguado Crema catalana
2	Puré de legumbres Túrmix de rosada con patatas Fruta triturada	Crema de espárragos Puré de patatas, huevo y verdura Natillas
3	Túrmix de macarrones con atún Puré de merluza con guisantes Fruta triturada	Túrmix de sopa de verdura Puré de lomo de cerdo en salsa Túrmix de compota de manzana
4	Crema de calabacín Puré de espárragos, patatas y huevo Túrmix de arroz con leche	Puré de judías verdes rehogadas Puré de salmón y verduras Yogur natural comercial
5	Puré de legumbres Túrmix de Jamón York, pollo trufado y verduras Fruta triturada	Túrmix de Brócoli con Bacon Puré de pescado con patata y zanahoria Túrmix de piña en almíbar
6	Puré de pimientos rellenos Túrmix de Jamón asado a la piña con puré de patatas Mousse de limón	Crema de Champiñones Túrmix de Lacón a la gallega Fruta triturada
7	Túrmix de sopa de arroz Puré de pollo con verduras Yogur de frutas comercial	Porrusalda triturada Puré de bacalao con verduras Flan de huevo comercial

*Plato menú verano

DIETA C3 y C3E (TRITURADA)

Semana 2

Días	Comida	Cena
8	<p>Crema Parmentier</p> <p>Puré de bonito con champiñón</p> <p>Fruta triturada</p>	<p>Rancho canario Triturado (*Pisto manchego)</p> <p>Puré de Jamoncitos de pollo con patata</p> <p>Túrmix de Piña en su jugo</p>
9	<p>Puré de legumbres (*Gazpachuelo)</p> <p>Túrmix de huevo y jamón York con salsa de tomate</p> <p>Yogur natural comercial</p>	<p>Túrmix de judías verdes</p> <p>Puré de merluza y patata</p> <p>Fruta triturada</p>
10	<p>Crema de verduras</p> <p>Túrmix de ternera con patata</p> <p>Fruta triturada</p>	<p>Crema de ave</p> <p>Túrmix de emperador con guisantes</p> <p>Natillas</p>
11	<p>Túrmix de sopa de pescado (*Crema de verduras)</p> <p>Túrmix de abadejo con arroz</p> <p>Fruta triturada</p>	<p>Caldo gallego Triturado (* Túrmix de Ensalada de arroz con verduras)</p> <p>Túrmix de huevos Escalfados a la Mornay c/ coliflor Rebozada</p> <p>Yogur natural comercial</p>
12	<p>Puré de legumbres</p> <p>Túrmix de lomo de cerdo en salsa con patatas</p> <p>Crema catalana</p>	<p>Túrmix de sopa de pescado (* Túrmix de salpicón de marisco)</p> <p>Túrmix de abadejo a la bilbaína</p> <p>Túrmix de Leche frita</p>
13	<p>Túrmix de Espaguetis a la italiana</p> <p>Puré de merluza con patatas</p> <p>Yogur de frutas comercial</p>	<p>Puré de verduras</p> <p>Túrmix de croquetas c/tomate provenzal</p> <p>Fruta triturada</p>
14	<p>Túrmix de arroz a la milanesa</p> <p>Puré de pollo con patatas y verdura</p> <p>Mousse de chocolate</p>	<p>Túrmix de sopa al cuarto (*Túrmix de ensalada de ave)</p> <p>Túrmix de Pescadilla al horno Gratinada c/ tomate natural</p> <p>Yogur natural comercial</p>

*Plato menú verano

DIETA C3 y C3E (TRITURADA)		
Semana 3		
Días	Comida	Cena
15	Sopa de cebolla triturada (*Túrmix de ensalada de pasta) Túrmix de croquetas de bacalao c/ patatas Fruta triturada	Hervido valenciano Triturado Túrmix de Platija Menier c/berenjena Túrmix de compota de manzana
16	Túrmix de arroz a la marinera Túrmix de Merluza rellena con patatas asadas Fruta triturada	Túrmix de Sopa de picadillo (*Gazpacho) Túrmix de Salchichas de cerdo con buñuelos manzana Túrmix de Pudding de frutas
17	Calabacín a la crema Túrmix de Caldereta de cordero Fruta triturada	Túrmix de Coliflor Gratinada Puré de Pescadilla con salsa tomate Yogur de frutas comercial
18	Túrmix de Cocido completo (*Crema de legumbres y Túrmix Chuleta de Sajonia con lechuga) Fruta triturada Túrmix de espinacas a la crema	Crema de ave Puré de pollo, patatas y verduras Natillas
19	Túrmix de espinacas a la crema Túrmix de emperador con verduras y patata Puré de Compota de pera	Sopa Minestrone (*Gazpacho) Túrmix de ternera con patatas y tomates asados Yogur natural comercial
20	Puré de legumbres (* Gazpacho) Túrmix de Albóndigas caseras con patatas) Túrmix de Piña en almíbar	Crema de verduras Túrmix de Mero al vapor con judías Salteadas Fruta triturada
21	Túrmix de Fideua Puré de pescado con patata Crema catalana	Revuelto de trigueros Túrmix de magro de cerdo con verdura Fruta triturada

*Plato menú verano

DIETA C3 y C3E (TRITURADA)

Semana 4

Días	Comida	Cena
22	Túrmix de menestra de verduras Túrmix de Pescadilla con patatas Yogur natural comercial	Crema de ave (*Túrmix de Judías verdes con tomate) Túrmix de Jamón York Villarroy Fruta triturada
23	Puré de legumbre (*Túrmix de arroz a la cubana) Túrmix de Cinta de lomo con zanahoria Vichy Fruta triturada	Crema Vichysoisse Túrmix de Pastel de pescado con salsa de tomate Túrmix de Manzana asada
24	Puré de patata, huevo y gambas Túrmix de Canelones Rossini Fruta triturada	Túrmix de Berenjenas rellenas c/ champiñón y Bechamel Puré de pescado con verduras Natillas
25	Túrmix de patatas en salsa verde Puré de pollo con verduras Fruta triturada	Túrmix de Panaché de verduras Puré de carne picada y calabacín Túrmix de Melocotón en almíbar
26	Puré de legumbres con arroz (*Túrmix de Ensaladilla rusa) Puré de magro de cerdo con verduras Yogur de frutas comercial	Túrmix de sopa de pescado (*Pisto manchego) Túrmix de croquetas de bacalao Yogur de frutas comercial
27	Crema de ave (*Gazpacho) Túrmix de Redondo asado con verduras Túrmix de Tarta de manzana	Puré de verduras Túrmix de Huevos duros en salsa con pimiento morrón rehogado Fruta
28	Rancho canario Triturado Túrmix de Bonito a la riojana con espárragos a la plancha Túrmix de Pudding de fruta	Puré de verduras Túrmix de Mero al horno c/ patatas Fruta triturada

*Plato menú verano

DIETA N1 (DIABETES)

Características	Indicación
<ul style="list-style-type: none"> ❑ Los hidratos de carbono simples están disminuidos. Está fraccionada en 6 tomas/días. ❑ Pan: las comidas siempre se acompañarán de pan (a elegir entre blanco o integral) ❑ Lácteos: semidesnatados o desnatados ❑ No se añadirán azúcar (sí edulcorante) ❑ En la merienda: el membrillo se sustituirá por compota de pera o manzana (sin azúcar añadida) 	<ul style="list-style-type: none"> ❑ Dietas específicas para usuarios-pacientes con diabetes, con control de ingesta calórica.

La Dieta se podrá solicitar

- ❑ Sin sal
- ❑ Sin leche (intolerancia lactosa: se sustituirá por leche sin lactosa)
- ❑ Sin lácteos (intolerancia lactosa severa. Se sustituirá la leche por leche sin lactosa y los derivados por fruta)

Desayunos y Meriendas: Complementos Combinables (el residente elegirá)

Desayuno

- + Opciones básicas (c)
- + Complementos Combinables (a) (b)

a) Leche semidesnatada (sola). Café con leche semidesnatada. Cacao con leche semidesnatada. Infusión+ agua.

b) Zumo naranja. Kiwi

Merienda

- + Opciones básicas (c)
- + Complementos Combinables (a)

a) Leche semidesnatada sola. Café con leche semidesnatada. Cacao con leche semidesnatada. Infusión+ agua

Recena | opcional

Leche semidesnatada (sola). Cacao con leche semidesnatada. Infusión+ agua. Zumo

Semana 1

Semana 2

Semana 3

Semana 4

DIETA N1 (DIABETES). DESAYUNOS Y MERIENDAS

Semana 1, 2, 3 y 4

	Días	Opciones Básicas: Desayuno*	Opciones Básicas: Merienda
1	8 15 22	Pan (1 barra) con aceite de oliva	Galletas María (1 paq) + fruta
2	9 16 23	Galletas María sin azúcar (2 paq)	Pan (1/2 barra) con queso y York + fruta
3	10 17 24	Cereales integrales	Yogurt Desnatado edulcorado + fruta
4	11 18 25	Galletas María (2 paq)	Galletas María (1 paq)+ Fruta
5	12 19 26	Pan (1 barra) con aceite de oliva	Pan (1/2 barra) con Quesito + fruta
6	13 20 27	Pan (1 barra) con jamón York y queso Burgos	Galletas María (1 paq) + fruta
7	14 21 28	Galletas María (2 paq)	Yogurt Desnatado edulcorado + fruta

(2) paquetes

*Se darán dos opciones básicas

DIETA N1 (DIABETES)

Semana 1

Días	Comida	Cena
1	Arroz a la milanesa Filetes rusos con berenjenas a la plancha Fruta	Sopa de pescado (*Ensalada mixta) Lenguado a la plancha con verduras rehogada Salteada Yogur Desnatado edulcorado
2	Lentejas con verdura (*Lentejas con verdura) Filete de rosada al horno Fruta	Crema de espárragos Tortilla de patatas con tomate natural Fruta
3	Macarrones con atún Merluza con guisantes Fruta	Sopa de verduras (*Entremeses variados) Lomo de cerdo en salsa Compota de manzana con edulcorante
4	Crema de calabacín Tortilla con espárragos a la plancha Fruta	Judías verdes rehogadas Salmón al vapor con patatas Yogur Desnatado edulcorado
5	Judías Estofadas (*Judías a la vinagreta) Jamón York y pollo trufado con ensalada Fruta	Brócoli con Bacon Emperador a la plancha c/lechuga y tomate Fruta
6	Crema de verdura Jamón asado a la pinya con puré de patatas Yogur Desnatado edulcorado	Crema de Champiñones Lacón a la gallega Fruta
7	Paella valenciana Empanadilla c/ensalada de lechuga y tomate Fruta	Porrusalda Bacalao a la vizcaína Fruta

*Plato menú verano

DIETA N1 (DIABETES)

Semana 2

Días	Comida	Cena
8	Crema Parmentier Bonito riojana c/ champiñón salteado Fruta	Rancho canario (*Pisto manchego) Jamoncitos de pollo al ajillo Fruta
9	Potaje de vigilia (*Gazpachuelo) Tortilla de jamón York c/ tomate natural Fruta	Judías verdes rehogadas Sardinas asadas c/ ensalada de lechuga Fruta
10	Acelgas rehogadas con patata Callos a la madrileña Fruta	Sopa de ave (* Ensalada de ave) Emperador a la plancha c/ guisantes con jamón Fruta
11	Sopa de pescado (*Ensalada campera) Chipirones en su tinta con arroz Fruta	Caldo gallego (* Ensalada de arroz con verduras) Huevos Escalfados a la Mornay c/ coliflor Rebozada Fruta
12	Judías blancas Estofadas (*Judías a la vinagreta) Carrillada ibérica con lechuga y tomate Fruta	Salpicón de marisco Abadejo a la bilbaína Yogur desnatado edulcorado
13	Espaguetis a la italiana Dorada a la espalda c/tomate natural Fruta	Puré de verduras Croquetas c/tomate provenzal Fruta
14	Arroz a la milanesa Pollo asado con ensalada de lechuga y tomate Fruta	Sopa al cuarto (*Melón con jamón) Pescadilla al horno gratinada c/ tomate natural Yogur desnatado edulcorado

*Plato menú verano

DIETA N1 (DIABETES)		
Semana 3		
Días	Comida	Cena
15	Sopa de verdura (*Ensalada Mixta) Croquetas de bacalao c/ lechuga y tomate Fruta	Hervido valenciano Platija Menier c/berenjena a la plancha Compota de manzana sin azúcar
16	Arroz a la marinera Merluza rellena con verduras Fruta	Sopa de picadillo (*Ensalada mediterránea) Salchichas de cerdo con puré de manzana Fruta
17	Calabacín a la plancha Caldereta de cordero Compota de pera sin azúcar	Coliflor rehogada Pescadilla a la romana c/ ensalada de lechuga y tomate Yogur Desnatado edulcorado
18	Sopa de cocido (*Judías blancas a la vinagreta) Cocido completo (*Chuleta de Sajonia con lechuga) Fruta	Crema de ave Tortilla de patatas con pudding de verduras Fruta
19	Espinacas a la crema Emperador plancha con lechuga y tomate Fruta	Sopa Minestrone (*Ensalada mixta) Filete de ternera a la plancha con tomates asados Fruta
20	Lentejas con oreja (* Gazpacho) Albóndigas caseras con verduras (*con patatas) Fruta	Alcachofas con jamón Mero al vapor con judías salteadas Piña en su jugo
21	Fideua Pescado de rosca con lechuga Yogur Desnatado edulcorado	Revuelto de trigueros Chuletitas de cerdo con puré de manzana Fruta

*Plato menú verano

DIETA N1 (DIABETES)		
Semana 4		
Días	Comida	Cena
22	Menestra de verduras Pescadilla al horno (sin gratinar) c/tomate natural Fruta	Sopa de ajo (* Judías verdes con tomate) Jamón York Villarroy con lechuga Fruta
23	Lentejas con verdura (*Arroz a la cubana) Cinta de lomo c/lechuga y tomate Fruta	Crema Vichysoisse (sin nata) Pastel de pescado c/ ensalada de lechuga y tomate Manzana asada sin azúcar
24	Revuelto de ajetes y gambas Canelones Rossini Fruta	Berenjenas a la plancha Boquerones a la andaluza con lechuga Natillas sin azúcar o Fruta
25	Patatas en salsa verde Conejo a la cazadora con lechuga y tomate Fruta	Panaché de verduras Empanadillas con calabacín a la plancha Fruta
26	Judías pintas con arroz (*Ensaladilla rusa) Codornices Estofadas Fruta	Sopa marinera (*Pisto manchego) Bacaladitos con ensalada Yogur Desnatado edulcorado
27	Rancho canario Bonito a la riojana con espárragos a la plancha Yogur Desnatado edulcorado	Puré de verduras Huevos duros en salsa con pimiento morrón rehogado Fruta
28	Consomé (*Gazpacho) Redondo asado con verduras Fruta	Alcachofas con jamón Mero al horno c/ patatas fritas Fruta

*Plato menú verano

DIETA N2 (ASTRINGENTE)

Características	Indicación
<ul style="list-style-type: none"> ❑ Baja en fibra insoluble y en grasa. ❑ Exenta en lactosa. ❑ Se evitan alimentos irritantes y flatulentos. ❑ Pan: las comidas siempre se acompañarán de pan blanco ❑ Lácteos: se utilizará leche sin lactosa ❑ Caldos y sopas: siempre desgrasados ❑ El membrillo a los diabéticos se les cambiará por compota de pera o manzana (al natural) ❑ Frutas: siempre se elegirán astringentes (manzana, pera, plátano, membrillo) en diferentes preparaciones. 	<ul style="list-style-type: none"> ❑ Síndromes diarreicos ❑ Síndromes malabsortivos

La Dieta se podrá solicitar

- ❑ Sin sal
- ❑ Sin azúcar (el membrillo a los diabéticos se les cambiará por compota de pera o de manzana al natural)
- ❑ Sin lácteos (intolerancia lactosa severa. Se sustituirá la leche por leche sin lactosa y los derivados por fruta)

Desayunos y Meriendas: Complementos Combinables (el residente elegirá)

Desayuno

- + Opciones básicas (c)
- + Complementos Combinables (a) (b)

- a) Leche sin lactosa (sola). Infusión + Agua.
- b) Zumo de Manzana

Merienda

- + Opciones básicas (c)
- + Complementos Combinables (a)

- a) Leche sin lactosa (sola). Infusión + Agua.

Recena | opcional

- Leche sin lactosa (sola). Infusión + Agua.
- Zumo de Manzana

Semana 1

Semana 2

Semana 3

Semana 4

DIETA N2 (ASTRINGENTE). DESAYUNOS Y MERIENDAS

Semana 1, 2, 3 y 4

Días	Opciones Básicas: Desayuno*	Opciones Básicas: Merienda
1 8 15 22	1 galletas maría (1 paq) Pan con jamón York y queso	1 galletas maría Yogurt Desnatado
2 9 16 23	1 galletas maría (1 paq) Pan con jamón York y queso	Pan con queso fresco , membrillo
3 10 17 24	Pan con membrillo y Quesito 1 galletas maría (1 paq)	1 galletas maría Fruta (*) manzana, pera, plátano. Compota o puré
4 11 18 25	Pan con jamón York y queso 1 galletas maría (1 paq)	1 galletas maría Yogurt Desnatado
5 12 19 26	1 Galletas maría (1 paq) Pan con jamón york y queso	Pan con queso fresco , membrillo
6 13 20 27	Pan con membrillo y quesito	1 galletas maría Fruta (*) manzana, pera, plátano. Compota o puré
7 14 21 28	1 galletas maría (1 paq) Pan con jamón York y queso	1 galletas maría Yogurt Desnatado

(1) paquetes

*Se darán dos opciones básicas

DIETA N2 (ASTRINGENTE)		
Semana 1		
Días	Comida	Cena
1	Arroz blanco Pollo cocido con zanahoria Compota de manzana sin azúcar	Puré de zanahoria Pescadilla cocida con patata Compota de pera sin azúcar
2	Puré de patatas Filete de rosada al vapor con zanahoria rallada Fruta triturada	Sopa de arroz Pollo cocido con patatas Manzana rallada
3	Pasta cocida con aceite de oliva Jamón York c/ patata cocida Compota de manzana	Sopa de pescado con arroz Salmón al horno con patatas Fruta triturada
4	Crema de zanahoria Tortilla francesa Yogur desnatado edulcorado	Sopa de ave con arroz Abadejo con patatas al vapor Manzana rallada
5	Crema de calabaza Merluza al vapor con patata Compota de pera sin azúcar	Puré de calabacín y zanahoria Filete de pollo a la plancha Compota de pera sin azúcar
6	Crema de ave Tortilla francesa de jamón York Compota de manzana	Crema de Champiñones Lacón con patata cocida Fruta
7	Arroz blanco Filete de ternera a la plancha Yogur Desnatado edulcorado	Consomé desgrasado con clara de huevo Lenguado a la plancha con patatas Fruta

*Plato menú verano

DIETA N2 (ASTRINGENTE)

Semana 2

Días	Comida	Cena
8	Crema de patatas Filete de rosada a la plancha Yogur Desnatado edulcorado	Arroz blanco rehogado Filete de pollo a la plancha con puré de patata Compota de manzana
9	Crema de zanahoria Tortilla francesa de jamón York Fruta triturada	Crema de ave Mero a la plancha con patata cocida Manzana rallada
10	Puré de patatas y zanahoria Filete de ternera a la plancha Compota de pera	Sopa de ave Pollo cocido con zanahoria Fruta triturada
11	Crema de calabacín Pescadilla cocida con patata Fruta triturada	Arroz blanco Tortilla de francesa c/ calabacín a la plancha Compota de manzana
12	Crema de puerros y patata Lacón con patata cocida Fruta triturada	Sopa de pescado con arroz Abadejo en papillote con patatas Yogur Desnatado edulcorado
13	Espaguetis con aceite de oliva Filete de ternera a la plancha con zanahoria rallada Compota de pera	Puré de verduras Jamón York y queso fresco c/zanahoria rallada Fruta
14	Crema de arroz Pollo cocido con zanahoria Fruta	Caldo de pescado con arroz Pescadilla al horno Yogur Desnatado edulcorado

*Plato menú verano

DIETA N2 (ASTRINGENTE)		
Semana 3		
Días	Comida	Cena
15	Pasta con aceite de oliva Filete de pollo a la plancha Compota de manzana	Puré de patatas y judías verdes Emperador a la plancha Fruta triturada
16	Arroz blanco Merluza cocida con patatas Fruta	Sopa de picadillo Lacón y Jamón York a la plancha Fruta
17	Crema de calabacín Jamón asado a la piña con puré de patatas Fruta	Sopa de pescado con arroz Pescadilla a la plancha Yogur desnatado edulcorado
18	Sopa de cocido con fideos Ternera guisada con zanahorias Fruta	Crema de ave Tortilla de francesa con calabacín Fruta
19	Crema de espárragos Filete de caballa con calabacín a la plancha Compota de pera (sin azúcar)	Sopa Minestrone Filete de ternera a la plancha Fruta
20	Puré de legumbre Pollo cocido con arroz Piña en almíbar	Puré de puerro y patata Mero al vapor con judías Salteadas Fruta
21	Sopa de pescado Pescado de rosca con zanahoria cocida Yogur Desnatado edulcorado	Crema de calabaza Lomo de cerdo con puré de manzana Fruta

*Plato menú verano

DIETA N2 (ASTRINGENTE)

Semana 4

Días	Comida	Cena
22	Puré de patata y zanahoria Pescadilla al horno con puré patata Compota de manzana	Sopa de ave Filete de pollo a la plancha con zanahoria cocida Fruta
23	Crema de zanahorias Lenguado a la plancha con patatas Fruta	Crema Vichysoisse (sin nata) Pastel de pescado Manzana asada
24	Sopa de picadillo Hamburguesas c/patatas y zanahoria al vapor Yogur Desnatado edulcorado	Berenjenas rellenas c/ champiñón y bechamel Boquerones a la andaluza Compota de pera
25	Crema de calabacín Merluza cocida con patatas Fruta	Puré de verduras Lomo de cerdo a la plancha con puré de manzana Melocotón en almíbar
26	Puré de legumbre Ternera guisada con verduras Compota de manzana	Sopa de pescado Bacaladitos con ensalada Yogur Desnatado edulcorado
27	Crema de espárragos Pollo asado con patata asada Fruta	Puré de puerro y patata Huevos duros en salsa con berenjena a la plancha Fruta
28	Consomé Redondo asado con verduras Piña en su jugo	Menestra de verduras Mero al horno c/ patatas cocidas Fruta

*Plato menú verano

DIETA N3 (PROTECCIÓN GÁSTRICA)

Características	Indicación
<ul style="list-style-type: none"> ❑ Elaboraciones sencillas, sin irritantes y estimulantes de la secreción gástrica. Se excluyen alimentos flatulentos y moderada en grasa. ❑ Pan: las comidas siempre se acompañarán de pan (a elegir entre blanco o integral) ❑ Aliños: se servirán con monodosis de aceite y vinagre ❑ Lácteos: leche desnatada ❑ Caldos y sopas siempre desgrasados 	<ul style="list-style-type: none"> ❑ Usuarios con Hernia hiato, úlcera gastroduodenal, gastritis crónica o otras.

La Dieta se podrá solicitar

<ul style="list-style-type: none"> ❑ Sin sal ❑ Sin azúcar ❑ Sin leche (intolerancia lactosa: se sustituirá por leche sin lactosa) 	<ul style="list-style-type: none"> ❑ Sin lácteos (intolerancia lactosa severa. Se sustituirá la leche por leche sin lactosa y los derivados por fruta)
--	---

Desayunos y Meriendas: Complementos Combinables (el residente elegirá)

Desayuno

- + Opciones básicas (c)
- + Complementos Combinables (a) (b)
 - a) Leche Desnatada. Infusión + Agua.
 - b) Zumo de Manzana

Merienda

- + Opciones básicas (c)
- + Complementos Combinables (a)
 - a) Leche desnatada. Infusión + Agua.

Recena | opcional

Leche desnatada. Infusión + Agua. Zumo de Manzana

Semana 1

Semana 2

Semana 3

Semana 4

DIETA N3 (PROTECCIÓN GÁSTRICA) DESAYUNOS Y MERIENDAS

Semana 1, 2, 3 y 4

Días				Opciones Básicas: Desayuno*	Opciones Básicas: Merienda
1	8	15	22	1 galletas María (1 paq) Pan con jamón York	1 galletas María Yogurt Desnatado
2	9	16	23	1 galletas María (1 paq) Pan con jamón York	Pan con queso fresco , membrillo
3	10	17	24	Pan con membrillo y queso fresco 1 galletas María (1 paq)	1 galletas María Fruta**
4	11	18	25	Pan con jamón York 1 galletas María (1 paq)	1 galletas María Yogur Desnatado
5	12	19	26	1 Galletas María (1 paq) Pan con jamón York	Pan con queso fresco , membrillo
6	13	20	27	Pan con membrillo y queso fresco	1 Galletas María Fruta**
7	14	21	28	1 galletas María (1 paq) Pan con jamón York	1 galletas María Yogurt Desnatado

(1) paquetes

*Se darán dos opciones básicas

DIETA N3 (PROTECCIÓN GÁSTRICA)

Semana 1

Días	Comida	Cena
1	Arroz con pollo Filetes rusos con berenjenas a la plancha Fruta	Sopa de pescado Lenguado a la plancha con verduras rehogada Salteada Compota de manzana
2	Puré de lentejas (sin chorizo) Filete de rosada al horno Fruta	Crema de espárragos Tortilla francesa de jamón York con lechuga Fruta
3	Macarrones con atún Merluza con Pudding de verdura Fruta	Sopa de verduras Lomo de cerdo a la plancha Compota de manzana
4	Crema de calabacín Tortilla francesa con atún Fruta	Judías verdes rehogadas Salmón al vapor con patatas Yogur natural comercial
5	Crema de zanahoria y patata Jamón York y pollo trufado con ensalada Fruta	Brócoli rehogado Pescado cocido c/patata Yogur desnatado edulcorado
6	Crema de ave Jamón asado a la pinya con puré de patatas Compota de manzana	Crema de Champiñones Lacón con patata cocida Fruta
7	Arroz blanco Filete de ternera c/ calabacín a la plancha Yogur Desnatado edulcorado	Porrusalda Bacalao rebozado con lechuga Fruta

*Plato menú verano

DIETA N3 (PROTECCIÓN GÁSTRICA)

Semana 2

Días	Comida	Cena
8	Crema Parmentier Filete de rosada a la plancha con champiñón salteado Fruta	Rancho canario Filete de pollo a la plancha con puré de patata Piña en su jugo
9	Crema de zanahoria Tortilla de jamón York c/ lechuga Fruta	Judías verdes rehogadas Mero a la plancha c/ ensalada de lechuga y tomate Fruta
10	Acelgas rehogadas con patata Filete de ternera a la plancha Fruta	Sopa de ave (*Crema de verduras) Emperador a la plancha c/ guisantes con jamón Fruta
11	Sopa de pescado (*Ensalada campera) Chipirones en su tinta con arroz Fruta	Caldo gallego (* Ensalada de arroz con verduras) Tortilla de francesa c/ berenjena o calabacín a la plancha Fruta
12	Crema de Champiñones Carrillada ibérica con lechuga y tomate Fruta	Sopa de pescado (* Salpicón de marisco) Abadejo en papillote con patatas Leche frita
13	Espaguetis a la italiana Dorada a la espalda c/patatas panaderas Fruta	Puré de verduras Croquetas c/zanahoria rallada Yogur con frutas comercial
14	Arroz blanco Pollo asado con patatas asadas Compota de manzana sin azúcar	Sopa al cuarto (*Melón con jamón) Pescadilla al horno sin gratinar Fruta

*Plato menú verano

DIETA N3 (PROTECCIÓN GÁSTRICA)		
Semana 3		
Días	Comida	Cena
15	Sopa de pasta (*Ensalada de pasta) Croquetas de bacalao c/ patatas asadas Yogur natural comercial	Hervido valenciano Platija Menier c/berenjena a la plancha Fruta
16	Arroz a la marinera Merluza rellena con patatas asadas Fruta	Sopa de picadillo (*Jamón York y lacón) Lomo de cerdo con buñuelos manzana Fruta
17	Calabacín a la crema Filete de pollo a la plancha Compota de pera	Coliflor rehogada Pescadilla cocida c/ patata Yogur de frutas comercial
18	Sopa de cocido (*Ensalada mixta) Filete de caballa con ensalada Fruta	Crema de ave Tortilla de patatas con Pudding de verduras Fruta
19	Espinacas a la crema Emperador plancha con hojaldres de jamón Fruta	Sopa Minestrone (*Ensalada mixta) Filete de ternera a la plancha con calabacín a la plancha Fruta
20	Puré de lentejas Hamburguesa c/ puré de verdura Piña en su jugo	Alcachofas con jamón Mero al vapor con judías Salteadas Fruta
21	Fideua Filete de rosada Tarta de frutas	Revuelto de trigueros Chuletitas de cerdo con puré de manzana Fruta

*Plato menú verano

DIETA N3 (PROTECCIÓN GÁSTRICA)

Semana 4

Días	Comida	Cena
22	Menestra de verduras Pescadilla al horno (sin gratinar) c/patatas Risoladas Fruta	Judías verdes rehogadas Jamón York Villarrooy Fruta
23	Puré de lentejas (*Arroz blanco) Cinta de lomo c/zanahoria Vichy Fruta	Crema Vichysoisse (sin nata) Pastel de pescado c/ ensalada de lechuga Manzana asada
24	Revuelto de gambas Canelones Rossini Fruta	Berenjenas rellenas c/ champiñón y Bechamel Filete de caballa con ensalada Natillas
25	Patatas en salsa verde Conejo a la cazadora con ensalada de lechuga Fruta	Panaché de verduras Filete de pollo con calabacín a la plancha Melocotón en almíbar
26	Espinacas a la crema Codornices Estofadas Fruta	Sopa marinera (*Judías verdes rehogadas) Bacaladitos con ensalada Yogur de frutas comercial
27	Rancho canario Bonito encebollado con espárragos a la plancha Pudding de fruta	Puré de verduras Tortilla de atún con berenjenas a la plancha Fruta
28	Consomé (*Jamón York, jamón serrano y lacón) Redondo asado con verduras Tarta de manzana	Alcachofas con jamón Mero al horno c/ patatas fritas Fruta

*Plato menú verano

DIETA N4. HIPOCALÓRICA

Características	Indicación
<ul style="list-style-type: none"> ☒ Control calórico entre 1750-1500 Kcal./día 1300-1500 Kcal/ día. ☒ Bajas en grasa y colesterol ☒ Disminución de carbohidratos solubles Imprescindibles las 6 tomas Usuarios con Hernia hiato, úlcera gastroduodenal, gastritis crónica o otras. ☒ Pan: las comidas siempre se acompañarán de barra de pan integral ☒ No se añadirá azúcar (sí edulcorante) ☒ Leche desnatada ☒ Aliños: se servirán con monodosis de aceite y vinagre ☒ En algunos platos se sirve de ración para dieta hipocalórica suave (entre 1750-1500 Kcal./Día), o bien ración para dieta hipocalórica severa (entre 1500 -1300 Kcal./Día); ésta última debe controlarse el aporte mineral o vitamínico instaurando los suplementos necesarios. ☒ El peso de las raciones de carnes y pescados se refiere a porción comestible 	<ul style="list-style-type: none"> ☒ Obesidad con riesgo de síndrome plurimetabólico (diabetes, HTA, CT)

La Dieta se podrá solicitar

☒ Sin sal	☒ Sin lácteos (intolerancia lactosa severa. Se sustituirá la leche por leche sin lactosa y los derivados por fruta)
☒ Sin leche (intolerancia lactosa: se sustituirá por leche sin lactosa)	

Desayunos y Meriendas: Complementos Combinables (el residente elegirá)

Desayuno y Meriendas

Opciones básicas
+ Complementos Combinables

Leche semidesnatada (sola). Café con leche semidesnatada. Infusión + Agua. Nada. Zumo de Naranja + Kiwi

Recena | opcional

Leche semidesnatada (sola). Café con leche semidesnatada. Infusión + Agua. Nada. Zumo de Naranja + Kiwi

Semana 1

Semana 2

Semana 3

Semana 4

DIETA N4 (HIPOCALÓRICA). DESAYUNOS Y MERIENDAS

Semana 1, 2, 3 y 4

Días				Opciones Básicas: Desayuno*	Opciones Básicas: Merienda
1	8	15	22	1/2 barra de pan con mermelada	Galletas María (1pq.) Gelatina (edulcorada)
2	9	16	23	1/2 barra de pan con jamón York	Galletas María (1pq.) Macedonia (al natural)
3	10	17	24	Cereales integrales	Galletas María (1pq.) Fruta
4	11	18	25	Galletas María (1pq.)	Galletas María (1pq.) Piña en su jugo
5	12	19	26	1/2 barra de pan Mermelada	Galletas María (1pq.) Fruta
6	13	20	27	1/2 barra de pan con queso Burgos	Galletas María Gelatina (edulcorada)
7	14	21	28	Galletas María (1pq.)	Galletas María (1pq.) Fruta

(1) paquetes

*Se darán dos opciones básicas

DIETA N4 (HIPOCALÓRICA)		
Semana 1		
Días	Comida	Cena
1	Crema de verduras (1/2 r) Filetes rusos con lechuga Fruta	Acelgas rehogadas (*Ensalada mixta) Lenguado a la plancha (125 g) Fruta
2	Lentejas con verdura Filete de rosada al horno (125 g) Fruta	Crema de espárragos Tortilla francesa con tomate natural Fruta
3	Acelgas rehogadas Merluza (125 g) con guisantes Fruta	Sopa de verduras (*Ensalada Mixta) (1/2 r) Lomo de cerdo a la plancha Compota de manzana sin azúcar
4	Crema de calabacín Tortilla de francesa con espárragos a la plancha Fruta	Judías verdes rehogadas Salmón al vapor (125 g) con patatas Yogur desnatado edulcorado
5	Judías blancas Estofadas (*Judías en vinagreta) Jamón York y pollo trufado con ensalada Fruta	Brócoli con bacón Emperador (125 g) a la plancha c/ ensalada lechuga y tomate Fruta
6	Crema de verdura (1/2 r) Jamón asado a la pinya con lechuga Yogur Desnatado edulcorado	Crema de Champiñones Lacón a la gallega Fruta
7	Arroz blanco Filete de ternera (100 g) c/ calabacín a la plancha Fruta	Porrusalda Bacalao rebozado (125 g) con lechuga Fruta

*Plato menú verano

1/2 r= Media Ración

DIETA N4 (HIPOCALÓRICA)

Semana 2

Días	Comida	Cena
8	Crema Parmentier Filete de rosada (125 g) a la plancha c/ champiñón salteado Fruta	Rancho canario (*Pisto manchego) Filete de pollo a la plancha (100 g) c/ensalada lechuga Piña en su jugo
9	Crema de zanahoria Tortilla de jamón York c/ tomate natural Fruta	Judías verdes rehogadas (1/2 r) Sardinias asadas c/ ensalada de lechuga Fruta
10	Acelgas rehogadas Filete de ternera (100 g) con tomates asados Fruta	Sopa de ave (* Crema de verduras) Emperador a la plancha (125 g) c/ guisantes con jamón Fruta
11	Sopa de pescado (*Ensalada campera) (1/2 r) Chipirones en su tinta con arroz Fruta	Caldo gallego (* Ensalada de arroz con verduras) Tortilla francesa c/berenjena o calabacín a la plancha Fruta
12	Judías blancas Estofadas (*Judías a la vinagreta) (1/2 r) de Carrillada ibérica con lechuga y tomate Fruta	Sopa de pescado (* Salpicón de marisco) Abadejo a la bilbaína (125 g) Leche frita
13	Espaguetis a la italiana Dorada a la espalda (125 g) c/tomate natural Fruta	Puré de verduras (1/2 r) de Croquetas c/tomate natural Yogur desnatado edulcorado
14	Crema de zanahoria (1/2 r) Pollo asado con champiñón rehogado Compota de manzana sin azúcar	Sopa al cuarto (*Melón con jamón) Pescadilla al horno sin gratinar (125 g) c/ tomate natural Fruta

*Plato menú verano

1/2 r= Media Ración

DIETA N4 (HIPOCALÓRICA)		
Semana 3		
Días	Comida	Cena
15	Sopa de verdura (*Ensalada Mixta) (1/2 r) Croquetas de bacalao c/ lechuga y tomate Yogur Desnatado edulcorado	Hervido valenciano Platija Menier (125 g) c/berenjena a la plancha Fruta
16	Arroz a la marinera (1/2 r) Merluza rellena con patatas asadas Fruta	Sopa de picadillo (*Gazpacho) Lomo de cerdo a la plancha (100 g) con verdura rehogada Fruta
17	Calabacín a la crema Filete de pollo a la plancha (100 g) con tomate natural Compota de pera sin azúcar	Coliflor rehogada Pescadilla cocida (125 g) c/ ensalada de lechuga y tomate Yogur desnatado edulcorado
18	Sopa de cocido (*Ensalada mixta) Filete de caballa (125 g) con ensalada Fruta	Crema de ave (1/2 r) Tortilla de patatas con Pudding de verduras Fruta
19	Espinacas rehogadas Emperador plancha (125 g) con lechuga y tomate Fruta	Sopa Minestrone (*Ensalada mixta) Filete de ternera a la plancha (100 g) con tomates asados Fruta
20	Lentejas con verdura (* Gazpacho) (1/2 r) Albóndigas caseras (*con patatas) Piña en su jugo	Alcachofas con jamón Mero al vapor (125 g) con judías Salteadas Fruta
21	(1/2 r) Fideua Pescado de rosca (125 g) Compota de manzana sin azúcar	Revuelto de trigueros Chuletitas de cerdo (100 g) con puré de manzana Fruta

*Plato menú verano

1/2 r= Media Ración

DIETA N4 (HIPOCALÓRICA)

Semana 4

Días	Comida	Cena
22	Menestra de verduras Pescadilla al horno (sin gratinar) (125 g) c/lechuga y tomate Fruta	Judías verdes rehogadas (1/2 r) Jamón York Villarroy Fruta
23	Lentejas con verdura (*Arroz blanco) Cinta de lomo (100 g) c/lechuga y tomate Fruta	Crema Vichysoisse (sin nata) (1/2 r) Pastel de pescado c/ ensalada de lechuga y tomate Manzana asada sin azúcar
24	Revuelto de ajetes y gambas (1/2 r) Canelones Rossini Fruta	Berenjenas a la plancha Boquerones a la andaluza (125 g) Yogur desnatado edulcorado
25	Patatas en salsa verde (1/2 r) Conejo a la cazadora con ensalada de lechuga y tomate Fruta	Panaché de verduras Filete de pollo (100 g) con calabacín a la plancha Fruta
26	Judías pintas con arroz (*Ensalada mixta) (1/2 r) Codornices Estofadas Fruta	Sopa marinera (*Pisto manchego) Bacaladitos (125 g) con ensalada Yogur de frutas comercial
27	Rancho canario Bonito encebollado (125 g) con espárragos a la plancha Compota de pera sin azúcar	Puré de verduras (1/2 r) Huevos duros en salsa con pimiento morrón rehogado Fruta
28	Consomé (*Gazpacho) (1/2 r) Redondo asado con verduras Yogur Desnatado edulcorado	Alcachofas con jamón Mero al horno (125 g) c/ patatas fritas Fruta

*Plato menú verano

1/2 r= Media Ración

DIETA N5 (RICA EN FIBRA)

Características

Indicación

- ▣ Alimentos triturados (dieta completa)
- ▣ Se aumentará la fibra insoluble para aumentar el residuo fecal.
- ▣ Pan: las comidas siempre se acompañarán de pan integral
- ▣ Lácteos: leche semidesnatada
- ▣ Mantener una actividad física moderada siempre que sea posible

- ▣ Estreñimiento

La Dieta se podrá solicitar

- ▣ Sin sal
- ▣ Sin azúcar
- ▣ Sin leche (intolerancia lactosa: se sustituirá por leche sin lactosa)

- ▣ Sin lácteos (intolerancia lactosa severa. Se sustituirá la leche por leche sin lactosa y los derivados por fruta)

Desayunos y Meriendas: Complementos Combinables (el residente elegirá)

Desayuno y Merienda

- + Opciones básicas
- + Complementos Combinables

Leche semidesnatada (sola). Café con leche semidesnatada. Cacao con leche semidesnatada. Infusión+ agua. Nada. Kiwi

Recena | opcional

Leche semidesnatada (sola). Café con leche semidesnatada. Cacao con leche semidesnatada. Infusión+ agua. Zumo

Semana 1

Semana 2

Semana 3

Semana 4

DIETA N5 (RICA EN FIBRA). DESAYUNOS Y MERIENDAS

Semana 1, 2, 3 y 4

Días				Opciones Básicas: Desayuno	Opciones Básicas: Merienda
1	8	15	22	Pan integral con aceite de oliva Galletas (1) con mantequilla	Galletas integrales (1) Gelatina (1)
2	9	16	23	Galletas integrales (1) Pan integral con jamón York y queso	Galletas integrales (1) Macedonia
3	10	17	24	Cereales Magdalena	Melocotón en almíbar Pan molde integral con mermelada y mantequilla
4	11	18	25	Galletas maría (1) Pan integral con aceite y tomate	Galletas integrales (1) Yogurt
5	12	19	26	Pan tostado integral con aceite de oliva Pan molde integral con mermelada y mantequilla	Magdalenas (1) Natillas
6	13	20	27	Bizcocho Pan integral con membrillo	Galletas integrales (1) Pastas
7	14	21	28	Churros Pan integral con mantequilla	Bizcocho Yogurt

DIETA N5 (RICA EN FIBRA)		
Semana 1		
Días	Comida	Cena
1	Crema de verduras Filetes rusos con berenjenas rebozadas Fruta	Acelgas rehogadas (*Ensalada mixta) Lenguado a la romana con verduras rehogada salteada Crema catalana
2	Lentejas con verdura (*Lentejas con verdura) Filete de rosada al horno Fruta	Crema de espárragos Tortilla de patatas con tomate natural Fruta
3	Acelgas o espinacas rehogadas Merluza con guisantes Fruta	Sopa de verduras (*Entremeses variados) Lomo de cerdo en salsa Fruta
4	Crema de calabacín Huevos rellenos con espárragos a la plancha Fruta	Judías verdes rehogadas Salmón al vapor con patatas Yogur natural comercial
5	Fabada asturiana (*Ensaladilla rusa) Jamón York y pollo trufado con ensalada Fruta	Brócoli con bacon Fritura de pescado variada c/ puré de patata Fruta
6	Pimientos rellenos Jamón asado a la pinya con verdura Salteada Mousse de limón	Crema de Champiñones Lacón a la gallega Fruta
7	Paella valenciana Empanadillas c/ ensalada de lechuga y tomate Flan de huevo comercial	Porrusalda Bacalao a la vizcaína Fruta

*Plato menú verano

DIETA N5 (RICA EN FIBRA)

Semana 2

Días	Comida	Cena
8	Crema Parmentier Bonito riojana c/ champiñón salteado Fruta	Rancho canario (*Pisto manchego) Jamoncitos de pollo al ajillo con verduras rehogadas Piña en su jugo
9	Potaje de vigilia (*Gazpachuelo) Tortilla de jamón York c/ tomate natural Fruta	Judías verdes rehogadas Sardinas asadas c/ ensalada de lechuga Fruta
10	Acelgas rehogadas con patata Callos a la madrileña Fruta	Sopa de ave (*Crema de verduras) Emperador a la plancha c/ guisantes con jamón Fruta
11	Sopa de pescado (*Ensalada campera) Chipirones en su tinta con arroz Fruta	Caldo gallego (* Ensalada de arroz con verduras) Huevos Escalfados a la Mornay c/ coliflor Rebozada Fruta
12	Judías blancas Estofadas (*Judías a la vinagreta) Carrillada ibérica con lechuga y tomate Fruta	Sopa de pescado con arroz Abadejo en papillote con patatas Yogur Desnatado edulcorado
13	Espaguetis a la italiana Dorada a la espalda c/lechuga y tomate Fruta	Puré de verduras Croquetas c/tomate provenzal Yogur con frutas comercial
14	Arroz a la milanese Pollo asado con lechuga y tomate Mousse de chocolate	Sopa al cuarto (*Melón con jamón) Pescadilla al horno gratinada c/ tomate natural Fruta

*Plato menú verano

DIETA N5 (RICA EN FIBRA)		
Semana 3		
Días	Comida	Cena
15	Sopa de cebolla (*Ensalada de pasta) Croquetas de bacalao c/ verdura rehogada Yogur natural comercial	Hervido valenciano Platija Menier c/berenjena Rebozada Fruta
16	Arroz a la marinera Merluza rellena con lechuga y tomate Fruta	Sopa de picadillo (*Gazpacho) Salchichas de cerdo con buñuelos manzana Fruta
17	Calabacín a la crema Caldereta de cordero c/verduras rehogadas Compota de pera	Coliflor Gratinada Pescadilla a la romana c/ ensalada de lechuga y tomate Yogur de frutas comercial
18	Sopa de cocido (*Judías blancas a la vinagreta) Cocido completo (*Chuleta de Sajonia con lechuga) Fruta	Crema de ave Tortilla de patatas con Pudding de verduras Fruta
19	Espinacas a la crema Emperador plancha con lechuga y tomate Fruta	Sopa Minestrone (*Ensalada mixta) Filete de ternera a la plancha con tomates asados Fruta
20	Lentejas con verdura (* Gazpacho) Albóndigas caseras con lechuga y tomate Piña en su jugo	Alcachofas con jamón Mero al vapor con judías Salteadas Fruta
21	Fideua Pescado de rosca con verdura rehogada Tarta de frutas	Revuelto de trigueros Chuletitas de cerdo con puré de manzana Fruta

*Plato menú verano

DIETA N5 (RICA EN FIBRA)

Semana 4

Días	Comida	Cena
22	Menestra de verduras Pescadilla al horno Gratinada c/lechuga y tomate Fruta	Sopa de ajo (* Judías verdes con tomate) Jamón York Villarroy con lechuga Fruta
23	Lentejas con oreja (*Arroz a la cubana) Cinta de lomo c/zanahoria Vichy Fruta	Crema Vichysoisse Pastel de pescado c/ ensalada de lechuga y tomate Manzana asada
24	Revuelto de ajetes y gambas Canelones Rossini Fruta	Berenjenas rellenas c/ champiñón y Bechamel Boquerones a la andaluza c/ lechuga Natillas
25	Patatas en salsa verde Conejo a la cazadora con ensalada de lechuga y tomate Fruta	Sopa marinera (*Pisto manchego) Bacaladitos con ensalada Yogur de frutas comercial
26	Judías pintas con arroz (*Ensaladilla rusa) Codornices Estofadas con verdura rehogada Fruta	Sopa de pescado Bacaladitos con ensalada Yogur Desnatado edulcorado
27	Rancho canario Bonito a la riojana con espárragos a la plancha Pudding de fruta	Puré de verduras Huevos duros en salsa con pimiento morrón rehogado Fruta
28	Consomé (*Gazpacho) Redondo asado con verduras Tarta de manzana	Alcachofas con jamón Mero al horno c/ lechuga y tomate Fruta

*Plato menú verano

DIETA N6. INSUFICIENCIA RENAL CRÓNICA

Características	Indicación
<ul style="list-style-type: none"> ❑ Aporte reducido (aprox.40 g.) de proteínas. ❑ Restricción en el aporte de potasio ❑ Los vegetales, patatas y legumbres son sometidas a remojo prolongado y doble-triple cambio de agua en el hervido ❑ Pan: las comidas siempre se acompañarán de pan blanco. ❑ Lácteos: leche semidesnatada. ❑ Las frutas recomendadas son la manzana, la pera, la sandía, la mandarina, melocotón en almíbar, piña en almíbar o en su jugo. ❑ Se servirá 1/2 ración de los platos más ricos en proteínas. ❑ Dieta alta en hidratos de carbono y grasas La tortilla francesa 1/2 ración, debe hacerse individual ❑ Los vegetales, patatas y legumbres deben ser sometidas a remojo prolongado y doble o triple cambio de agua en el hervido, pero manteniendo el tiempo normal de cocción. 	<ul style="list-style-type: none"> ❑ Insuficiencia renal crónica avanzada (pre-diálisis)

La Dieta se podrá solicitar

<ul style="list-style-type: none"> ❑ Sin sal ❑ Sin azúcar ❑ Sin leche (intolerancia lactosa: se sustituirá por leche sin lactosa) 	<ul style="list-style-type: none"> ❑ Sin lácteos (intolerancia lactosa severa. Se sustituirá la leche por leche sin lactosa y los derivados por fruta)
--	---

Desayunos y Meriendas: Complementos Combinables (el residente elegirá)

Desayuno

- + Opciones básicas
+ Complementos Combinables
- Leche semidesnatada (sola). Café con leche semidesnatada. Cacao con leche semidesnatada. Infusión+ agua. Nada. Zumo de Manzana

Recena | opcional

Leche semidesnatada (sola). Café con leche semidesnatada. Cacao con leche semidesnatada. Infusión+ agua. Zumo

Semana 1

Semana 2

Semana 3

Semana 4

DIETA N6 (INSUFICIENCIA RENAL CRÓNICA). DESAYUNOS Y MERIENDAS

Semana 1, 2, 3 y 4

Días				Opciones Básicas: Desayuno*	Opciones Básicas: Merienda
1	8	15	22	Pan con mermelada (2) Galletas con mantequilla	Galletas María (2) Mermelada (1)
2	9	16	23	Galletas María (1) Pan con membrillo	Galletas María (2) Mermelada (1)
3	10	17	24	Cereales Pan con aceite oliva	Melocotón en almíbar (seco) Pan molde con mermelada y mantequilla
4	11	18	25	Galletas María (1) Pan con aceite y tomate	Galletas María (2) Mermelada (1)
5	12	19	26	Pan con aceite de oliva Galletas (1) con mermelada	Galletas María (2) Mermelada (1)
6	13	20	27	Bizcocho Pan con membrillo	Pan con aceite de oliva Pastas
7	14	21	28	Churros Pan con mantequilla	Bizcocho Melocotón en almíbar (seco)

(1) paquete

(2) Paquetes

*Se darán dos opciones básicas

DIETA N6 (INSUFICIENCIA RENAL CRÓNICA)

Semana 1

Días	Comida	Cena
1	Arroz a la milanesa (1/2 r) Filetes rusos con berenjenas rebozadas Fruta	Sopa de pescado (*Ensalada mixta) (1/2 r) Lenguado a la romana Piña en su jugo (s/ líquido)
2	Lentejas con verdura (1/2 r) Filete de rosada al horno Fruta	Crema de espárragos (1/2 r) Tortilla de patatas con lechuga Fruta
3	Macarrones con atún (1/2 r) Merluza con guisantes Fruta	Sopa de verduras (*Entremeses variados) (1/2 r) Lomo de cerdo en salsa Compota de manzana (s/ caldo)
4	Crema de calabacín (1/2 r) Huevos rellenos con espárragos a la plancha Fruta	Judías verdes rehogadas (1/2 r) Salmón al vapor con patatas Yogur natural comercial
5	Judías Estofadas (*Judías a la vinagreta) (1/2 r) Jamón York y pollo trufado con ensalada Fruta	Brócoli con bacón (1/2 r) Fritura de pescado variada Fruta
6	Pimientos rellenos (1/2 r) Jamón asado a la piña con puré de patatas Mousse de limón	Crema de Champiñones (1/2 r) Lacón a la gallega Fruta
7	Paella valenciana (1/2 r) Empanadillas c/ ensalada de lechuga y tomate Fruta	Porrusalda (1/2 r) Bacalao a la vizcaína Fruta

1/2 r. Media -ración

3C. Triple Cocción

S. Sin

*Plato menú verano

DIETA N6 (INSUFICIENCIA RENAL CRÓNICA)

Semana 2

Días	Comida	Cena
8	Crema Parmentier (1/2 r) Bonito riojana c/ champiñón salteado Fruta	Rancho canario (*Pisto manchego) (1/2 r) Jamoncitos de pollo al ajillo Piña en almíbar (s/ jugo)
9	Potaje de vigilia (3C) (*Gazpachuelo) (1/2 r) Tortilla de jamón York c/ ensalada de lechuga Fruta	Judías verdes rehogadas (1/2 r) Sardinas asadas c/ ensalada de lechuga y tomate Fruta
10	Acelgas rehogadas con patata (1/2 r) Callos a la madrileña Fruta	Sopa de ave (* Crema de verduras) (1/2 r) Emperador a la plancha c/ guisantes con jamón Fruta
11	Sopa de pescado (*Ensalada campera) (1/2 r) Chipirones en su tinta con arroz Fruta	Caldo gallego (* Ensalada de arroz con verduras) (1/2 r) Huevos Escalfados a la Mornay c/ coliflor Rebozada Fruta
12	Judías blancas Estofadas (*Judías a la vinagreta) (1/2 r) Carrillada ibérica con lechuga y tomate Fruta	Sopa de pescado (* Salpicón de marisco) (1/2 r) Abadejo a la bilbaína Yogur de frutas comercial
13	Espaguetis a la italiana (1/2 r) Dorada a la espalda c/patatas panaderas Fruta	Puré de verduras (1/2 r) Croquetas c/ lechuga Fruta
14	Arroz a la milanese (1/2 r) Pollo asado con patatas fritas Fruta	Sopa al cuarto (*Melón con jamón) (1/2 r) Pescadilla al horno Gratinada c/ tomate natural Yogur natural comercial

1/2 r. Media -ración

3C. Triple Cocción

S. Sin

*Plato menú verano

DIETA N6 (INSUFICIENCIA RENAL CRÓNICA)

Semana 3

Días	Comida	Cena
15	Sopa de pasta (*Ensalada de pasta) (1/2 r) Croquetas de bacalao c/ patatas fritas Compota de manzana	Hervido valenciano (1/2 r) Platija Menier c/berenjena Rebozada Fruta
16	Arroz a la marinera (1/2 r) Merluza rellena con patatas asadas Fruta	Sopa de picadillo (*Gazpacho) (1/2 r) Salchichas de cerdo con buñuelos manzana Fruta
17	Calabacín a la crema (1/2 r) Caldereta de cordero Compota de pera (s/jugo)	Coliflor Gratinada (1/2 r) Pescadilla a la romana c/ ensalada de lechuga Yogur de frutas comercial
18	Sopa de cocido (1/2 r) Cocido completo (*Judías blancas a la vinagreta y 1/2 r de Chuleta de Sajonia con lechuga) Fruta	Crema de ave (1/2 r) Tortilla de patatas con Pudding de verduras Fruta
19	Espinacas a la crema (1/2 r) Emperador plancha con hojaldres de jamón Fruta	Sopa Minestrone (*Ensalada mixta) (1/2 r) Filete de ternera a la plancha con tomates asados Fruta
20	Lentejas con verdura (*Gazpacho) (1/2 r) Albóndigas caseras (*con patatas) Piña en almíbar (s/Jugo)	Alcachofas con jamón (1/2 r) Mero al vapor con judías Salteadas Fruta
21	Fideua (1/2 r) Pescado de rosca Tarta de frutas	Revuelto de trigueros (1/2 r) Chuletitas de cerdo con puré de manzana Fruta

1/2 r. Media -ración

3C. Triple Cocción

S. Sin

*Plato menú verano

DIETA N6 (INSUFICIENCIA RENAL CRÓNICA)

Semana 4

Días	Comida	Cena
22	Menestra de verduras (1/2 r) Pescadilla al horno Gratinada c/patatas Risoladas Fruta	Sopa de ajo (* Judías verdes con tomate) (1/2 r) Jamón York Villarroy Fruta
23	Lentejas con oreja (*Arroz a la cubana) (1/2 r) Cinta de lomo c/zanahoria Vichy Fruta	Crema Vichysoisse (1/2 r) Pastel de pescado c/ ensalada de lechuga Manzana asada
24	Revuelto de ajetes y gambas (1/2 r) Canelones Rossini Fruta	Berenjenas rellenas c/ champiñón y Bechamel (1/2 r) Boquerones a la andaluza Natillas
25	Patatas en salsa verde (1/2 r) Conejo a la cazadora con ensalada de lechuga y tomate Fruta	Panaché de Verduras (1/2 r) Empanadillas con calabacín rebozado Melocotón en almíbar (s/jugo)
26	Judías pintas con arroz (*Ensaladilla rusa) (1/2 r) Codornices Estofadas Fruta	Sopa marinera (*Pisto Manchego) (1/2 r) Bacaladitos con ensalada Yogur de frutas comercial
27	Rancho canario (1/2 r) Bonito a la riojana con espárragos a la plancha Pudding de fruta	Puré de verduras (1/2 r) Huevos duros en salsa con pimiento morrón rehogado Fruta
28	Consomé (*Gazpacho) (1/2 r) Redondo asado con verduras Tarta de manzana	Alcachofas con jamón (1/2 r) Mero al horno c/ patatas fritas Fruta

1/2 r. Media -ración

3C. Triple Cocción

S. Sin

*Plato menú verano

MENÚS DE FESTIVIDADES

Desayunos	Comida	Cena
Navidad (25/12)	Navidad (25/12)	Nochebuena (24/12)
Año nuevo (01/01)	Reyes (06/01)	Nochevieja (31/12)
Reyes (06/01)	Viernes Santo (vigilia)	
	Fiesta del centro	
	Día del Mayor (01/10)	
	Fiesta de cumpleaños (*)	

(*) Una Fiesta al Trimestre en la que se celebrarán los cumpleaños de todos los usuarios que hayan cumplido años durante el mismo. Existe opción a elegir

Cena de Nochebuena (24 de diciembre)

DIETA B0 (BASAL)

Primeros

Sopa de finas hierbas
Lombarda navideña

Segundos

Cordero lechal asado
Lubina al horno

Guarnición

Patatas panaderas
Puré duquesa

Postres

Pudding diplomático
Piña en su jugo

Extras

Dulces navideños (turrón duro, turrón blando y mazapán)
Sidra

DIETA (C1) LÍQUIDA

Primeros

Sopa de finas hierbas

Segundos

Gelatina

Postres

Zumo

DIETA (C2) BLANDA

Primeros

Sopa de finas hierbas
Lombarda navideña

Segundos

Cordero lechal asado
Lubina al horno

Guarnición

Patatas panaderas
Puré duquesa

Postres

Pudding diplomático
Piña en su jugo

Extras

Dulces navideños (sólo turrón blando y mazapán)
Sidra

DIETA (C3) TRITURADA

Primeros

Puré de lombarda y patata

Segundos

Puré de Lubina y Bechamel

Guarnición

Puré duquesa

Postres

Túrmix Piña en su jugo

Extras

No Dulces Navideños
Sidra

DIETA (N1) DIABÉTICA

Primeros

Sopa de finas hierbas
Lombarda navideña

Segundos

Cordero lechal asado
Lubina al horno

Guarnición

Patatas panaderas

Postres

Piña en su jugo

Extras

Dulces navideños sin azúcar
Sidra

DIETA (N3) PROTECCIÓN GÁSTRICA

Primeros

Sopa de finas hierbas

Segundos

Lubina al Horno

Guarnición

Puré duquesa

Postres

Manzana asada

Extras

Dulces navideños

Sidra

DIETA (N4) HIPOCALÓRICA

Primeros

Sopa de finas hierbas

Segundos

Lubina al Horno

Guarnición

Espárragos trigueros

Postres

Piña en su jugo

Extras

No Dulces navideños

Sidra

DIETA (N5) RICA EN FIBRA

Primeros

Lombarda navideña

Segundos

Cordero lechal asado

Guarnición

Espárragos trigueros

Postres

Piña en su jugo

Extras

Dulces navideños

Sidra

DIETA (N6) INSUFICIENCIA RENAL CRÓNICA

Primeros

Sopa de Finas Hierbas

Segundos

Cordero lechal asado (1/2 r)

Guarnición

Patatas Panadera

Postres

Piña en su jugo (seca)

Extras

Dulces navideños

Sidra

Desayuno de Navidad (25 de diciembre)

DIETA B0 (BASAL)

Primeros

Café
Cacao
Nada
Leche entera
Infusión

Fruta

Zumo Naranja
Macedonia

Segundos

Ensaimada

Terceros

Bizcocho

DIETA (C1) LÍQUIDA

Primeros

Infusión

Fruta

Zumo

Segundos

Gelatina

DIETA (C2) BLANDA

Primeros

Café
Cacao
Nada
Leche entera
Infusión

Fruta

Zumo Naranja
Macedonia

Segundos

Ensaimada

Terceros

Bizcocho

DIETA (C3) TRITURADA

Primeros

Café
Cacao
Nada
Leche entera
Infusión

Fruta

Zumo Naranja

Segundos

Ensamada

Terceros

Bizcocho

DIETA (N1) DIABÉTICA

Primeros

Café
Nada
Leche desnatada
Infusión

Fruta

Zumo Naranja

Segundos

Galletas María (1 paquete)

Terceros

Bizcocho

N2 · Astringente

Primeros

Nada
Leche sin lactosa
Infusión

Fruta

Zumo Manzana

Segundos

Galletas María (1 paquete)

Terceros

Pan con Dulce de Membrillo

DIETA (N3) PROTECCIÓN GÁSTRICA

Primeros

Nada
Leche Desnatada
Infusión

Fruta

Zumo Manzana

Segundos

Galletas María (1 paquete)

Terceros

Bizcocho

DIETA (N4) HIPOCALÓRICA

Primeros

Café
Nada
Leche Desnatada
Infusión

Fruta

Zumo Naranja

Segundos

Galletas María (1 paquete)

Terceros

Pan con Mermelada

DIETA (N5) RICA EN FIBRA

Primeros

Café
Cacao
Nada
Leche Entera
Infusión

Fruta

Macedonia

Segundos

Ensaimada

Terceros

Cereales Integrales

DIETA (N6) INSUFICIENCIA RENAL CRÓNICA

Primeros

Café
Cacao
Nada
Leche Entera
Infusión

Fruta

Zumo Manzana

Segundos

Ensaimada

Terceros

Bizcocho

Comida de Navidad (25 de diciembre)

DIETA B0 (BASAL)

Primeros

Crema Vichysoisse
Entremeses Variados (queso, jamón, salchichón, chorizo y lomo. 2 lonchas de cada)

Segundos

Merluza rellena
Filete de Ternera en Salsa

Guarnición

Puré de patata
Tomate provenzal

Postres

Flan de huevo
Manzana asada

Extras

Dulces navideños (Turrón duro turrón blando y mazapán)
Sidra

DIETA (C1) LÍQUIDA

Primeros

Sopa de finas hierbas

Segundos

Gelatina

Postres

Zumo

DIETA (C2) BLANDA

Primeros

Crema Vichysoisse

Segundos

Merluza rellena

Guarnición

Puré de patata

Postres

Flan de huevo

Extras

Dulces navideños (Sólo turrón blando y mazapán)
Sidra

DIETA (C3) TRITURADA

Primeros

Crema Vichysoisse

Segundos

Túrmix de merluza y bechamel

Guarnición

Puré de patata

Postres

Compota de Manzana

Extras

No Dulces Navideños

Sidra

DIETA (N1) DIABÉTICA

Primeros

Entremeses variados

Segundos

Merluza rellena

Guarnición

Tomate provenzal

Postres

Manzana asada

Extras

Dulces Navideños sin azúcar

Sidra

DIETA (N3) PROTECCIÓN GÁSTRICA

Primeros

Crema Vichysoisse

Segundos

Merluza rellena

Guarnición

Puré patata

Postres

Manzana asada

Extras

Dulces Navideños

Sidra

DIETA (N4) HIPOCALÓRICA

Primeros

Crema Vichysoisse

Segundos

Merluza rellena

Guarnición

Tomate provenzal

Postres

Manzana asada

Extras

No Dulces Navideños

Sidra

DIETA (N5) RICA EN FIBRA

Primeros

Crema Vichysoisse

Segundos

Filete de Ternera en Salsa

Guarnición

Tomate provenzal

Postres

Manzana asada

Extras

Dulces Navideños

Sidra

DIETA (N6) INSUFICIENCIA RENAL CRÓNICA

Primeros

Crema Vichysoisse

Segundos

Merluza rellena

Guarnición

Puré de patata

Postres

Manzana asada

Extras

Dulces Navideños

Sidra

Cena de Nochevieja (31 de diciembre)

DIETA B0 (BASAL)

Primeros

Salpicón de Marisco

Crema de calabaza

Segundos

Dorada a la Espalda

Pavo Relleno Navideño

Guarnición

Patatas panaderas

Buñuelos de manzana

Postres

Pudding de frutas

Extras

Dulces navideños (Turrón duro, turrón blando y mazapán)

Sidra

Uvas

DIETA (C1) LÍQUIDA

Primeros

Sopa de finas hierbas

Segundos

Gelatina

Postres

Zumo

DIETA (C2) BLANDA

Primeros

Crema de calabaza

Segundos

Pavo Relleno Navideño

Guarnición

Buñuelos de manzana

Postres

Pudding de frutas

Extras

Dulces navideños (Sólo turrón blando y mazapán)

Sidra y Uvas

DIETA (C3) TRITURADA

Primeros

Crema de calabaza

Segundos

Túrmix de verduras , pavo y patata

Postres

Compota de manzana

Extras

No Dulces navideños

Sidra

DIETA (N1) DIABÉTICA

Primeros

Salpicón de Marisco

Segundos

Dorada a la Espalda

Guarnición

Patatas panaderas

Postres

Piña en su jugo

Extras

Dulces navideños sin azúcar

Sidra

Uvas

DIETA (N3) PROTECCIÓN GÁSTRICA

Primeros

Crema de calabaza

Segundos

Dorada a la Espalda

Guarnición

Patatas panaderas

Postres

Compota de manzana

Extras

Dulces navideños

Sidra

Uvas

DIETA (N4) HIPOCALÓRICA

Primeros

Crema de calabaza

Segundos

Dorada a la Espalda

Guarnición

Patatas panaderas

Postres

Piña en su jugo

Extras

No Dulces navideños

Sidra

Uvas

DIETA (N5) RICA EN FIBRA

Primeros

Crema de calabaza

Segundos

Pavo Relleno Navideño

Guarnición

Buñuelos de manzana

Postres

Pudding de frutas

Extras

Dulces navideños

Sidra

Uvas

DIETA (N6) INSUFICIENCIA RENAL CRÓNICA

Primeros

Crema de calabaza

Segundos

Pavo Relleno Navideño (1/2 r)

Guarnición

Buñuelos de manzana

Postres

Piña en su jugo (seca)

Extras

Dulces navideños

Sidra

Uvas

Desayuno de Año Nuevo (1 de enero)

DIETA B0 (BASAL)

Primeros

Café
Cacao
Nada
Leche entera
Chocolate
Infusión

Fruta

Zumo Naranja, macedonia

Complementos

Churros (5)

DIETA (C1) LÍQUIDA

Primeros

Infusión

Fruta

Zumo

Complementos

Gelatina

DIETA (C2) BLANDA

Primeros

Café
Cacao
Nada
Leche entera
Chocolate
Infusión

Fruta

Zumo Naranja
Macedonia

Complementos

Churros (4)

DIETA (C3) TRITURADA

Primeros

Café
Cacao
Nada
Leche entera
Chocolate
Infusión

Fruta

Zumo Naranja

Complementos

Ensaimada

DIETA (N1) DIABÉTICA

Primeros

Café
Nada
Leche desnatada
Infusión

Fruta

Zumo Naranja
Complementos
Galletas María (2pq)

N2 · Astringente

Primeros

Nada
Leche sin lactosa
Infusión

Fruta

Zumo Manzana
Complementos
Pan con dulce de membrillo

DIETA (N3) PROTECCIÓN GÁSTRICA

Primeros

Nada
Leche sin lactosa
Infusión

Fruta

Zumo Manzana
Complementos
Galletas maría (2pq)

DIETA (N4) HIPOCALÓRICA

Primeros

Nada
Leche desnatada
Infusión
Café

Fruta

Zumo Naranja
Complementos
Galletas maría (1 pq)

DIETA (N5) RICA EN FIBRA

Primeros

Café
Cacao
Nada
Leche entera
Infusión
Chocolate

Fruta

Macedonia

Complementos

Churros (4)

DIETA (N6) INSUFICIENCIA RENAL CRÓNICA

Primeros

Café
Cacao
Nada
Leche entera
Infusión
Chocolate

Fruta

Zumo de Manzana

Complementos

Churros (4)

Desayuno de Reyes (6 de enero)

DIETA B0 (BASAL)

Primeros

Café
Cacao
Nada
Leche entera
Chocolate
Infusión

Fruta

Zumo Naranja

Macedonia

Complementos

Roscón de Reyes

DIETA (C1) LÍQUIDA

Primeros

Infusión

Fruta

Zumo

Complementos

Gelatina

DIETA (C2) BLANDA

Primeros

Café
Cacao
Nada
Leche entera
Infusión
Chocolate

Fruta

Macedonia, Zumo de Naranja

Complementos

Roscón de Reyes

DIETA (C3) TRITURADA

Primeros

Café
Cacao
Nada
Leche entera
Infusión
Chocolate

Fruta

Zumo de Naranja

Complementos

Roscón de Reyes

DIETA (N1) DIABÉTICA

Primeros

Café
Nada
Leche desnatada
Infusión

Fruta

Zumo de Naranja

Complementos

Galletas María (2pq)

N2 · Astringente

Primeros

Nada
Leche sin lactosa
Infusión

Fruta

Zumo Manzana

Complementos

Pan con dulce de membrillo

DIETA (N3) PROTECCIÓN GÁSTRICA

Primeros

Nada
Leche sin lactosa
Infusión

Fruta

Zumo Manzana

Complementos

Galletas María (2pq)

DIETA (N4) HIPOCALÓRICA

Primeros

Nada
Leche desnatada
Infusión
Café

Fruta

Zumo Naranja

Complementos

Galletas María (1pq)

DIETA (N5) RICA EN FIBRA

Primeros

Café
Cacao
Nada
Leche entera
Infusión
Chocolate

Fruta

Macedonia

Complementos

Roscón de Reyes

DIETA (N6) INSUFICIENCIA RENAL CRÓNICA

Primeros

Café
Cacao
Nada
Leche entera
Infusión
Chocolate

Fruta

Zumo de Manzana

Complementos

Roscón de Reyes

Comida de Reyes (6 de enero)

DIETA B0 (BASAL)

Primeros

Crema de ave

Entremeses variados (queso, jamón, salchichón, chorizo y lomo. 2 lonchas de cada)

Segundos

Pierna de cerdo asada al romero

Pastel de pescado

Guarnición

Puré de manzana

Hojaldre relleno de jamón

Postres

Mousse de chocolate

Macedonia

Extras

Dulces navideños (Turrón duro, turrón blando y mazapán)

Sidra

DIETA (C1) LÍQUIDA

Primeros

Consomé de verduras

Segundos

Infusión

Guarnición

Zumo

Postres

Gelatina

DIETA (C2) BLANDA

Primeros

Crema de ave

Segundos

Pastel de pescado

Guarnición

Hojaldre relleno de jamón

Postres

Mousse de chocolate

Extras

Dulces navideños (Turrón duro, turrón blando y mazapán)

Sidra

DIETA (C3) TRITURADA

Primeros

Túrmix de patata

Segundos

Túrmix pastel de pescado

Guarnición

Puré de manzana

Postres

Compota de pera

Extras

No Dulces navideños

Sidra

DIETA (N1) DIABÉTICA

Primeros

Entremeses variados

Segundos

Pierna de cerdo

Guarnición

Hojaldre relleno de jamón

Postres

Macedonia

Extras

Dulces navideños sin azúcar

Sidra

N2 · Astringente | DIETA (N3) PROTECCIÓN

Primeros

Crema de ave

Segundos

Pastel de pescado

Guarnición

Puré de manzana

Postres

Compota de pera

Extras

Dulces navideños

Sidra

DIETA (N4) HIPOCALÓRICA

Primeros

Crema de ave

Segundos

Pastel de pescado

Guarnición

Puré de manzana

Postres

Macedonia

Extras

No Dulces navideños

Sidra

DIETA (N5) RICA EN FIBRA

Primeros

Entremeses variados

Segundos

Pierna de cerdo asada

Guarnición

Puré de manzana

Postres

Macedonia

Extras

Dulces navideños

Sidra

DIETA (N6) INSUFICIENCIA RENAL CRÓNICA

Primeros

Crema de ave

Segundos

Pierna de cerdo asada (1/2 r)

Guarnición

Puré de manzana (2R)

Postres

Compota de Pera

Extras

Dulces navideños

Sidra

Comida de Viernes Santo (Vigilia)

DIETA B0 (BASAL)

Primeros

Paella.00 (de pescado)

Potaje de Vigilia

Segundos

Bacalao a la Vizcaína

Emperador a la Plancha

Guarnición

Ensalada de lechuga y tomate

Cebollitas Glaseadas

Postres

Torrijas

Macedonia

DIETA (C1) LÍQUIDA

Primeros

Consomé de verduras

Segundos

Infusión

Guarnición

Zumo

Postres

Gelatina

DIETA (C2) BLANDA

Primeros

Potaje de Vigilia

Segundos

Bacalao a la Vizcaína

Guarnición

Cebollitas Glaseadas

Postres

Torrijas

DIETA (C3) TRITURADA

Primeros

Túrmix de garbanzos y espinacas

Segundos

Túrmix de bacalao con bechamel

Postres

Túrmix de macedonia

DIETA (N1) DIABÉTICA

Primeros

Potaje de Vigilia

Segundos

Emperador a la Plancha

Guarnición

Ensalada de lechuga y tomate

Postres

Macedonia

N2 · Astringente | DIETA (N3) PROTECCIÓN

Primeros

Paella.00 (de pescado)

Segundos

Emperador a la Plancha

Guarnición

Puré de patata

Postres

Membrillo

DIETA (N4) HIPOCALÓRICA

Primeros

Potaje de Vigilia

Segundos

Emperador a la Plancha

Guarnición

Puré de patata

Postres

Macedonia

DIETA (N5) RICA EN FIBRA

Primeros

Potaje de Vigilia

Segundos

Bacalao Vizcaína

Guarnición

Cebollitas Glaseadas

Postres

Torrijas

DIETA (N6) INSUFICIENCIA RENAL CRÓNICA

Primeros

Potaje de Vigilia (3C)

Segundos

Bacalao Vizcaína (1/2 r)

Guarnición

Puré de patata

Postres

Torrijas

Comida de la Fiesta del Centro

DIETA B0 (BASAL)

Primeros

Canelones a la boloñesa

Sopa de ajo

Segundos

Merluza rellena

Cordero lechal asado

Guarnición

Patatas Risoladas

Zanahoria Vichy

Postres

Tarta de manzana

Macedonia

DIETA (C1) LÍQUIDA

Primeros

Consomé de verduras

Segundos

Infusión

Guarnición

Zumo

Postres

Gelatina

DIETA (C2) BLANDA

Primeros

Sopa de ajo

Segundos

Merluza rellena

Guarnición

Patata Risoladas

Postres

Tarta de manzana

DIETA (C3) TRITURADA

Primeros

Túrmix de patata

Segundos

Túrmix de merluza con Bechamel

Postres

Túrmix de macedonia

DIETA (N1) DIABÉTICA

Primeros

Sopa de ajo

Segundos

Merluza rellena

Guarnición

Zanahoria Vichy

Postres

Macedonia

N2 · Astringente | DIETA (N3) PROTECCIÓN

Primeros

Túrmix de patata

Segundos

Merluza rellena

Guarnición

Zanahoria Vichy

Postres

Membrillo

DIETA (N4) HIPOCALÓRICA

Primeros

Sopa de ajo

Segundos

Merluza rellena

Guarnición

Zanahoria Vichy

Postres

Macedonia

DIETA (N5) RICA EN FIBRA

Primeros

Canelones a la Boloñesa

Segundos

Cordero Lechal Asado

Guarnición

Zanahoria Vichy

Postres

Tarta de Manzana

DIETA (N6) INSUFICIENCIA RENAL CRÓNICA

Primeros

Sopa de Ajo

Segundos

Cordero Lechal Asado (1/2 r)

Guarnición

Patatas Risoladas

Postres

Tarta de Manzana

Comida de la Fiesta "Día del Mayor"

DIETA (N0) BASAL

Primeros

Paella de Verduras

Segundos

Merluza al Horno

Guarnición

Patatas Panadera

Postres

Macedonia de Frutas y Yogurt

DIETA (C1) LÍQUIDA

Primeros

Consomé de Verduras

Segundos

Infusión

Guarnición

Zumo

Postres

Gelatina

DIETA (C2) BLANDA

Primeros

Sopa Minestrone

Segundos

Merluza al Horno

Guarnición

Patata Panadera

Postres

Macedonia de Frutas y Yogurt

DIETA (C3) TRITURADA

Primeros

Túrmix de Patata

Segundos

Túrmix de Merluza con bechamel

Postres

Túrmix de Macedonia

DIETA (N1) DIABÉTICA

Primeros

Paella de Verduras

Segundos

Merluza al Horno

Guarnición

Menestra

Postres

Macedonia de Frutas y Yogurt

DIETA (N2) ASTRINGENTE | DIETA (N3)

Primeros

Túrmix de Patata

Segundos

Merluza al Horno

Guarnición

Zanahoria Vichy

Postres

Membrillo

DIETA (N4) HIPOCALÓRICA

Primeros

Sopa Minestrone

Segundos

Merluza al Horno

Guarnición

Zanahoria Vichy

Postres

Macedonia de Frutas y Yogurt

DIETA (N5) RICA EN FIBRA

Primeros

Paella de Verduras

Segundos

Merluza al Horno

Guarnición

Zanahoria Vichy

Postres

Macedonia de Frutas y Yogurt

DIETA (N6) INSUFICIENCIA RENAL CRÓNICA

Primeros

Paella de Verduras

Segundos

Merluza al Horno

Guarnición

Patatas Panadera

Postres

Macedonia de Frutas y Yogurt

Comida de la Fiesta Cumpleaños · 1

DIETA (N0) BASAL

Primeros

Sopa Castellana

Segundos

Cordero Asado

Guarnición

Ensalada Verde

Postres

Arroz con leche

DIETA (C1) LÍQUIDA

Primeros

Consomé de Verduras

Segundos

Infusión

Guarnición

Zumo

Postres

Gelatina

DIETA (C2) BLANDA

Primeros

Sopa Castellana

Segundos

Pescadilla al Horno

Guarnición

Patatas Cocidas

Postres

Arroz con leche

DIETA (C3) TRITURADA

Primeros

Túrmix de Patata

Segundos

Túrmix de Merluza y Bechamel

Postres

Túrmix de Macedonia

DIETA (N1) DIABÉTICA

Primeros

Sopa Castellana

Segundos

Cordero Asado

Guarnición

Ensalada Verde

Postres

Macedonia de Frutas

DIETA (N2) ASTRINGENTE | DIETA (N3)

Primeros

Túrmix de zanahoria

Segundos

Cordero Asado

Guarnición

Patata Panadera

Postres

Membrillo

DIETA (N4) HIPOCALÓRICA

Primeros

Sopa Castellana

Segundos

Cordero Asado

Guarnición

Ensalada Verde

Postres

Macedonia de Frutas

DIETA (N5) RICA EN FIBRA

Primeros

Espárragos con Vinagreta

Segundos

Cordero Asado

Guarnición

Ensalada Verde

Postres

Macedonia de Frutas

DIETA (N6) INSUFICIENCIA RENAL CRÓNICA

Primeros

Sopa Castellana

Segundos

Cordero Asado

Guarnición

Ensalada Verde

Postres

Arroz con Leche

Comida de la Fiesta Cumpleaños · 2

DIETA (N0) BASAL

Primeros

Espaguetis con Gambas

Segundos

Rotí de Pavo

Guarnición

Puré de Patata

Postres

Tarta fina de Manzana

DIETA (C1) LÍQUIDA

Primeros

Consomé de Verduras

Segundos

Infusión

Guarnición

Zumo

Postres

Gelatina

DIETA (C2) BLANDA

Primeros

Sopa de Fideos

Segundos

Rotí de Pavo

Guarnición

Puré de Patata

Postres

Manzana Asada

DIETA (C3) TRITURADA

Primeros

Túrmix de Patata

Segundos

Túrmix de Pollo y Verduras

Postres

Túrmix de Macedonia

DIETA (N1) DIABÉTICA

Primeros

Espaguetis con Gambas

Segundos

Rotí de Pavo

Guarnición

Puré de Patata

Postres

Tarta fina de Manzana

DIETA (N2) ASTRINGENTE | DIETA (N3)

Primeros

Túrmix de zanahoria y Patata

Segundos

Rotí de Pavo

Guarnición

Puré de Patata

Postres

Manzana Asada

DIETA (N4) HIPOCALÓRICA

Primeros

Ensalada de arroz con verduras

Segundos

Rotí de Pavo

Guarnición

Ensalada

Postres

Tarta fina de Manzana

DIETA (N5) RICA EN FIBRA

Primeros

Judías verdes con Jamón

Segundos

Rotí de Pavo

Guarnición

Ensalada Verde

Postres

Fruta Natural

DIETA (N6) INSUFICIENCIA RENAL CRÓNICA

Primeros

Espaguetis

Segundos

Rotí de Pavo

Guarnición

Puré de Patata

Postres

Tarta fina de Manzana

Comida de la Fiesta Cumpleaños · 3

DIETA (N0) BASAL

Primeros

Fideua de Pescado

Segundos

Redondo Asado

Guarnición

Verduras

Postres

Natillas con galleta

DIETA (C1) LÍQUIDA

Primeros

Consomé de Verduras

Segundos

Infusión

Guarnición

Zumo

Postres

Gelatina

DIETA (C2) BLANDA

Primeros

Fideua de Pescado

Segundos

Redondo Asado

Guarnición

Verduras

Postres

Natillas con galleta

DIETA (C3) TRITURADA

Primeros

Túrmix de Verduras

Segundos

Túrmix de Ave

Postres

Túrmix de Macedonia

DIETA (N1) DIABÉTICA

Primeros

Fideua de Pescado

Segundos

Redondo Asado

Guarnición

Verduras

Postres

Macedonia de Frutas

DIETA (N2) ASTRINGENTE | DIETA (N3)

Primeros

Túrmix de Verduras

Segundos

Redondo Asado

Guarnición

Puré de Patata

Postres

Natillas

DIETA (N4) HIPOCALÓRICA

Primeros

Sopa de pasta

Segundos

Redondo Asado

Guarnición

Verduras

Postres

Macedonia de Frutas

DIETA (N5) RICA EN FIBRA

Primeros

Arroz con Verduras

Segundos

Redondo Asado

Guarnición

Verduras

Postres

Macedonia de Frutas

DIETA (N6) INSUFICIENCIA RENAL CRÓNICA

Primeros

Fideua de Pescado

Segundos

Redondo Asado

Guarnición

Verduras

Postres

Natillas con Galletas

Comida de la Fiesta Cumpleaños · 4

DIETA (N0) BASAL

Primeros

Sopa Marinera

Segundos

Jamón Asado con Piña

Guarnición

Guisantes

Postres

Helado

DIETA (C1) LÍQUIDA

Primeros

Consomé de Verduras

Segundos

Infusión

Guarnición

Zumo

Postres

Gelatina

DIETA (C2) BLANDA

Primeros

Caldo de Pescado

Segundos

Jamón Asado con Piña

Guarnición

Puré de Patatas

Postres

Helado

DIETA (C3) TRITURADA

Primeros

Túrmix de Patata

Segundos

Túrmix de Merluza y Bechamel

Postres

Túrmix de Macedonia

DIETA (N1) DIABÉTICA

Primeros

Sopa Marinera

Segundos

Jamón Asado con Piña

Guarnición

Guisantes

Postres

Compota de Manzana

DIETA (N2) ASTRINGENTE | DIETA (N3)

Primeros

Caldo de Pescado

Segundos

Jamón Asado con Piña

Guarnición

Guisantes

Postres

Helado

DIETA (N4) HIPOCALÓRICA

Primeros

Sopa Marinera

Segundos

Jamón Asado con Piña

Postres

Macedonia de Frutas

DIETA (N5) RICA EN FIBRA

Primeros

Lombarda con pasas

Segundos

Jamón Asado con Piña

Guarnición

Guisantes

Postres

Macedonia de Frutas

DIETA (N6) INSUFICIENCIA RENAL CRÓNICA

Primeros

Sopa Marinera

Segundos

Jamón Asado con Piña

Guarnición

Guisantes

Postres

Helado

srbs



La Suma de Todos

 **Comunidad de Madrid**

www.madrid.org