

DIETA BASAL MENU OTOÑO INVIERNO 2026

SEMANA 1 A 4

	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
COMIDA	Sopa minestrone (1)	Potaje de lentejas con arroz y verduras S	Crema de puerro s	Patatas al oreganillo con chorizo hervido S	Cocido con pollo y verduras S	Estofado de pollo con verduras s	Cazuela de fideos con pescado s (1, 2, 4, 12, 14)
	Muslo de pollo asados con patatas vapor S	Tortilla de patatas con espinacas (3)	Hamburguesa de pollo al horno con ensaladilla (6, 12)	Tilapia al pil pil con judias verdes (4)	Ensalada mixta con huevo y atún S (3, 4)	Filete de abadejo al horno con menestra (4)	Dulce membrillo sin azucar y queso (7)
	Fruta de temporada	Yogur de sabores (7)	Fruta de temporada	Gelatina de fresa	Yogur de sabores (7)	Fruta de temporada	Natillas (7)
	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
COMIDA	Macarrones con atun S (1, 4)	Sopa de pollo con fideos (1)	Cocido con magro y verduras	Arroz caldoso de salmón y verduras s (4)	Estofado de pollo con verduras s	Potaje de alubias blancas con verduras S	Albóndigas mixtas en pepitoria (1, 6, 12)
	Bacalao shanfanias (4)	Lomo al horno con zanahorias s	Ensalada mixta con atún S (4)	Tortilla de patatas con calabacín (3)	Filete de tilapia al horno con menestra S (4)	Ensalada de queso con tomate y orégano (7)	Palitos de merluza (1, 2, 4, 7, 14)
	Fruta de temporada	Yogur Natural (7)	Fruta de temporada	Gelatina de fresa	Yogur de sabores (7)	Fruta de temporada	Lechuga con zanahoria Arroz con leche (7)
	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
COMIDA	Potaje de lenterjas con chorizo S	Sopa de picadillo con fideos (1, 3)	Estofado de pollo con verduras s	Crema de puerro s	Paella mixta S (2, 4, 12, 14)	Garbanzos a la jardinera S	Cazuela de fideos y salmón (1, 4)
	Empanadillas (1, 3, 4)	Muslo de pollo con menestra S	Ensalada mixta con huevo y atún S (3, 4)	Hamburguesa de mixta en salsa de zanahorias S (6, 12)	Picadillo de tomate con atún (4)	Parrillada de verduras	Tortilla de patatas (3)
	Fruta de temporada	Yogur de sabores (7)	Fruta de temporada	Gelatina de fresa	Yogur de sabores (7)	Fruta de temporada	Yogur de sabores (7)
	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
COMIDA	Arroz caldoso de pollo y verduras s	Crema de calabaza s	Cocido con magro y verduras	Sopa de picadillo con fideos (1, 3)	Potaje de alubias blancas con verduras S	Cazuela de fideos con pescado s (1, 2, 4, 12, 14)	Sopa de merluza con fideos (1, 4)
	filete de caballa con tomate S (4, 6)	Hamburguesa de pollo al horno con ensaladilla (6,	Tortilla de patatas con espinacas (3)	Patatas al monton con pimientos, chorizo y	Bacalao encebollado (4)	Hervido de patata y judías verdes	Muslo de pollo asados con patatas vapor S
	Fruta de temporada	Yogur de sabores (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores (7)	Fruta de temporada	Flan (7)

Alérgenos: 1-Gluten, 2-Crustáceos, 3-Huevos, 4-Pescado, 5-Cacahuets, 6-Soja, 7-Leche, 8-Frutos secos, 9-Apio, 10-Mostaza, 11-Sésamo, 12-Sulfitos, 13-Altramuces, 14-Moluscos, T-Trazas

FRUTA DE TEMPORADA SE ENTIENDE COMO NARANJA, MANZANA, PERA, PLATANO Y MANDARINA.

DIETA BASAL MENU OTOÑO INVIERNO 2026

SEMANA 5 A 8

	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
COMIDA	Macarrones boloñesa S (1)	Potaje de lentejas con chorizo S	Estofado de pollo con verduras s	Patatas al oreganillo con chorizo hervido S	Albóndigas mixtas en pepitoria (1, 6, 12)	Garbanzos a la jardinera S	Magro de cerdo a la jardinera S
	Parrillada de verduras	filete de caballa con tomate S (4, 6)	Tortilla Francesa (3)	Salchichas de pollo (6, 12)	Abadejo al horno con ensaladilla (4)	Ensalada mixta con huevo y atún S (3, 4)	Jamón y queso (7)
	Fruta de temporada	Yogur de sabores (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores (7)	Fruta de temporada	Natillas de chocolate
	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
COMIDA	Crema de verduras S	Potaje de alubias blancas con chorizo S	Macarrones con atun S (1, 4)	Arroz caldoso de salmón y verduras s (4)	Sopa minestrone (1)	Potaje de lentejas con arroz y verduras S	Cazuela de fideos con pescado s (1, 2, 4, 12, 14)
	Albóndigas mixtas en salsa con cuadraditos de patatas al vapor (1, 6, 12)	Ensalada tropical (6, 7)	Abadejo salsa marinera con patata vapor s (4)	Tortilla de patatas con calabacín (3)	Muslo de pollo asados con patatas vapor S	Ensalada mixta con huevo y atún S (3, 4)	Palitos de merluza (1, 2, 4, 7, 14)
	Fruta de temporada	Yogur de sabores (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores (7)	Fruta de temporada	Flan de queso (7)
	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
COMIDA	Cocido con pollo y verduras S	Crema de calabacín s	Estofado de pollo con verduras s	Sopa de picadillo con fideos y jamón S (1, 3)	Potaje de alubias blancas con verduras S	Albóndigas mixtas en pepitoria (1, 6, 12)	Arroz caldoso de salmón y verduras s (4)
	Ensalada mixta con huevo y atún S (3, 4)	Muslo de pollo asados con patatas vapor S	Empanadillas (1, 3, 4)	Bacalao al pil pil con patatas al vapor s (4)	Tortilla de patatas (3)	Hamburguesa de mixta en salsa de zanahorias S (6, 12)	Ensalada de queso con tomate y orégano (7)
	Fruta de temporada	Yogur de sabores (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Tomate picado Yogur de sabores (7)	Fruta de temporada	Natillas (7)
	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
COMIDA	Macarrones boloñesa S (1)	Crema de calabacín s	Garbanzos a la jardinera S	Estofado de pollo con verduras s	Arroz caldoso de salmón y verduras s (4)	Potaje de alubias blancas con chorizo S	Secretaria con magro a la alcalaina con patatas
	Tortilla Francesa (3)	Filete de halibut al horno con arroz cocido S (4)	Tortilla de patatas (3)	Empanadillas (1, 3, 4)	Ensalada mixta con huevo y atún S (3, 4)	Ensalada tropical (6, 7)	Jamón y queso (7)
	Fruta de temporada	Yogur de sabores (7)	Tomate picado Fruta de temporada	Gelatina de fresa	Yogur de sabores (7)	Fruta de temporada	Flan de queso (7)

Alérgenos: 1-Gluten, 2-Crustáceos, 3-Huevos, 4-Pescado, 5-Cacahuètes, 6-Soja, 7-Leche, 8-Frutos secos, 9-Apio, 10-Mostaza, 11-Sésamo, 12-Sulfitos, 13-Altramuces, 14-Moluscos, T-Trazas

FRUTA DE TEMPORADA SE ENTIENDE COMO NARANJA, MANZANA, PERA, PLATANO Y MANDARINA.

Esther Reina Pulido - Dietista y Nutricionista