

DIETA TRITURADA

	COMIDA	CENA
LUNES	1º Butifarra con judías blancas 2º Ensalada verde con tomate Postre: Fruta triturada	1º Sopa de cebolla 2º Tortilla de patata Postre: Yogur natural
MARTES	1º Espaguetis boloñesa 2º Pollo con salsa chimichurri Postre: Fruta triturada	1º Canapé de mejillones 2º Pastel de pescado Postre: Fruta triturada
MIÉRCOLES	1º Puré de lentejas 2º Gambas al ajillo Postre: Fruta triturada	1º Salmorejo con perlititas de huevo 2º Bacalao con champiñones, ajo y perejil Postre: Flan de fresas
JUEVES	1º Caldo de cocido espesado 2º Cocido con pelota de muro Postre: Fruta triturada	1º Crema de calabaza y reineta (130 g patata, 100 g calabaza, 30 g manzana, 30 g de zanahoria, 5 g de AOVE) 2º Sandwich mixto Postre: Yogur natural
VIERNES	1º Puré de Garbanzos y espinacas (100 g de garbanzos, 50 g de espinacas, 10 g piñones, 20 g de cebolla, 5 g AOVE) 2º Tartar de salmón y aguacate Postre: Yogur natural	1º Crema de escalibada 2º Huevos rellenos Postre: Fruta triturada
SÁBADO	1º Puré de calabacín 2º Chili con carne Postre: Queso fresco con fresas	1º Ensalada capresse 2º Caballa con tomate salteado Postre: Fruta de temporada triturada
DOMINGO	1º Arroz negro con calamares 2º Escalivada con romesco Postre: Lima-limón	1º Cóctel de gambas 2º Merluza en salsa verde Postre: Fruta triturada

DESAYUNO

Elegir entre café/té/infusión con leche/bebida vegetal o fruta batida con leche hasta alcanzar la viscosidad deseada +
Elegir: galletas, bizcocho casero, magdalenas o pan batido con leche semi/bebida vegetal y el espesante alimentario hasta alcanzar una consistencia homogénea y la viscosidad deseada.

MEDIA MAÑANA Y MERIENDA

Fruta triturada sola o batida con yogur natural/leche semi/bebida vegetal a la viscosidad deseada

* Si tu médico especialista te ha pautado suplemento nutricional oral espesado 125 ml lo puedes integrar como alternativa en la media mañana, merienda y/o recena.

La textura puré puede prepararse en cualquiera de las tres viscosidades: néctar, miel o pudín