




	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO 	Infusión Tostadas de pan blanco con aceite y pavo cocido	Infusión Tortitas de arroz con jamón cocido	Infusión, café descafeinado (solo o con leche ) Tostada de pan blanco con aceite y jamón cocido	Infusión, café descafeinado (solo o con leche ) Tortitas de arroz con membrillo	(Infusión, café descafeinado (solo o con leche ) Mini-crepes de harina de arroz con compota 	Infusión, café descafeinado (solo o con leche ) Tostada de pan blanco con aceite, queso fresco y orégano	Infusión, café descafeinado (solo o con leche ) Tostada de pan blanco con aceite y jamón serrano (sin grasa visible)
MEDIA MAÑANA 	Manzana con canela al microondas	Manzana con canela al microondas	Melocotón en almíbar	Pera rallada con yogur 	Yogur  con plátano	Macedonia de plátano, melocotón en almíbar y manzana	Fruta madura  sin piel (según preferencia)
ALMUERZO 	Plato único: Arroz blanco hervido con bacalao	Plato único: Cuscús (sémola de trigo) con daditos de pavo y calabacín (sin piel) a la plancha	Ñoquis de patata con salsa de zanahoria  Yogur natural 	Fideos de arroz con gambitas y calabacín (sin piel) Melocotón en almíbar	Plato único: Arroz con calabaza y pollo Compota de manzana sin azúcar	Plato único: Macarrones salteados con cebolla y verduras  y tiras de lomo de cerdo Pera al microondas con salsa de cacao 	Calabacines rellenos de sémola, huevo duro y verduras  Arroz con bebida vegetal 
MERIENDA 	Infusión Dos galletas tipo maría	Infusión Dos galletas tipo maría	Infusión Dos galletas tipo maría	Gelatina de frutas licuadas  Mochi de membrillo 	Gelatina de frutas licuadas  Montaditos de melocotón en almíbar 	Yogur natural  Mochi de membrillo 	Yogur natural  Mini-montadito de pan blanco con aceite, jamón cocido y queso fresco
CENA 	Sopa de arroz Pechuga de pollo a la plancha con rodajas de zanahoria hervida (sin piel)	Caldo suave de pollo, patata y verduras (coladas) Tortilla francesa	Crema de calabaza con picatostes Rollitos de arroz y pescado 	Puré de boniato y zanahoria  con hinojo Rape al vapor Fruta natural 	Crema de patata y calabacín  Papillote de pescado blanco con salsa de eneldo y yogur  Fruta natural 	Sopa de tapioca con calabaza y pollo Fruta natural 	Crema de verduras  variadas Lubina al horno con patatas Fruta natural 
TENTEMPIÉ/RECENA 	Incluir, según tolerancia y apetencia, alguna de las elaboraciones propuestas para desayuno, media mañana o merienda, en raciones pequeñas.						

- Este menú corresponde a un menú genérico. La progresión se realiza a nivel de tipo de alimentos y elaboraciones, volumen de las ingestas y grupos de alimentos que incorpora cada comida. Deberá adaptarse en función de la evolución de la diarrea, tolerancia y características concretas de cada persona. Consulta siempre a tu especialista de referencia.
- Se recomienda fraccionar las comidas, hasta incluso seis tomas diarias, incluyendo, entre las ingestas indicadas, un tentempié o una recena. Las propuestas que se incluyen para desayunos, media mañana, merienda y tentempié pueden intercambiarse según apetencia. Se recomienda realizar ingestas frecuentes, que incluyan las elaboraciones propuestas, pero en cantidades moderadas.
-  Estas recetas se encuentran disponibles en la plataforma: adaptadas en caso de alteración de la función renal, aunque siempre será necesario comprobar la aptitud del menú completo, por si es necesario realizar ajustes.
-  Comprueba la tolerancia a los productos lácteos. Pueden incorporarse productos lácteos sin lactosa o bien sustituirlos por bebidas vegetales de arroz, avena, almendra, soja, etc. sin azúcar añadido.
-  Selecciona verduras de fácil digestión como el calabacín, la calabaza y la zanahoria; y frutas como la manzana, la pera y el plátano, siempre peladas y cocidas o muy maduras en el caso de la fruta (progresar según tolerancia).

