

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>DESAYUNO</b>	Infusión, vaso de leche 🥛, zumo de frutas 🍏 Pan de leche con mantequilla y mermelada	Infusión, vaso de leche 🥛, zumo de frutas 🍏 Mini-sándwiches de aguacate 🥑	Infusión, vaso de leche 🥛, zumo de frutas 🍏 Bocadillo tierno de humus y queso fresco	Infusión, vaso de leche 🥛, zumo de frutas 🍏 Mini-sándwiches de atún	Infusión, vaso de leche 🥛, zumo de frutas 🍏 Pan de leche con mantequilla y mermelada	Infusión, vaso de leche 🥛, zumo de frutas 🍏 Mini-sándwiches de aguacate 🥑	Infusión, vaso de leche 🥛, zumo de frutas 🍏 Chocolate a la taza con melindros
<b>MEDIA MAÑANA</b>	Batido completo 🥤	Fruta de temporada rallada o madura 🍏	Batido completo 🥤	Fruta de temporada rallada o madura 🍏	Batido completo 🥤	Fruta de temporada rallada o madura 🍏	Gelatina de jengibre y menta 🍃
<b>ALMUERZO</b>	Crema de alubias y tomillo Huevo poché con verduras asadas Fruta de temporada rallada o madura 🍏	Ñoquis de patata con salsa de zanahoria Salchichas de pollo picadas con salsa de tomate Yogur natural 🥛	<b>Plato único:</b> Lentejas estofadas con arroz y verduras Fruta de temporada rallada o madura 🍏	<b>Plato único:</b> Cuscús de verduras y carne picada Yogur natural 🥛	Gazpacho con picatostes triturados Pinchos de pollo con manzana triturados 🍏 Fruta de temporada rallada o madura 🍏	<b>Plato único:</b> Estofado de pinchos de conejo y verduras Copa de yogur 🥛 y manzana 🍏	Ensaladilla rusa Arroz caldoso con gambas y pollo Natillas
<b>MERIENDA</b>	Gelatina de jengibre y menta Yogur natural 🥛 con frutos secos en polvo	Gelatina de anís y tomillo Paté de guisantes 🥫	Gelatina de jengibre y menta Yogur natural 🥛 con frutos secos en polvo	Gelatina de anís y tomillo Paté de berenjena	Gelatina de jengibre y menta Yogur natural 🥛 con frutos secos en polvo	Gelatina de anís y tomillo Bizcocho casero al microondas	Fruta de temporada rallada o madura 🍏
<b>CENA</b>	Ensalada verde (picada) con mayonesa Papillote de rape con salsa de champiñones Fruta de temporada rallada o madura 🍏	Crema de coliflor, puerro y zanahoria Rolls de tortilla 🥞 Fruta de temporada rallada o madura 🍏	Sopa de tomillo Pastel de pavo y verduras 🥘 Fruta de temporada rallada o madura 🍏	Judías verdes y patata (bien tiernas) Albóndigas de pescado con salsa Fruta de temporada rallada o madura 🍏	Crema de guisantes Patatas al microondas rellenas de carne picada Fruta de temporada rallada o madura 🍏	Sopa templada con verduras y sémola Bacalao en salsa verde Fruta de temporada rallada o madura 🍏	Crema de verduras Tortilla francesa con queso Fruta de temporada rallada o madura 🍏
<b>TENTEMPÍE/ RECENA</b>	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 que deberá adaptarse en función de la tolerancia, características concretas de cada persona y otros posibles efectos secundarios que puedan aparecer. En caso de alteración de la función renal será necesario comprobar la aptitud de las recetas. Consulte siempre a su médico de referencia.
  - Se recomienda fraccionar la dieta, 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, tentempiés y recena, puede intercambiarse según apetencia. 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.
  - Tomar hielo picado antes de las comidas, agua fría, gelatinas o polos.
- 🥛 Pueden incorporarse productos lácteos sin lactosa o bien sustituirlos por bebidas vegetales de arroz, avena, almendra, soja... sin azúcar añadido.
- 🍏 Evitar frutas ácidas y pegajosas: kiwi, limón, naranja, fresas, mandarina, mango, piña, plátano.

