



**PLIEGO de
PRESCRIPCIONES
TÉCNICAS**

.....
refª expett:
(que se cumplimentará tras
aprobación Pliego)

que se *ELABORA* por LA DIRECCIÓN de la RESIDENCIA PSICOGERIÁTRICA " VIRGEN DEL VALLE" DE EL PALMAR y que **contiene** -de conformidad con los requisitos que establece la Ley de Contratos del Sector Público (Ley 30/2007, de 20 de octubre) -las **especificaciones TÉCNICAS PARTICULARES** bajo las que **deberá regirse**, en el caso posible de que llegue a adjudicarse y formalizar, la **EJECUCIÓN** del

CONTRATO DE SERVICIOS

que aquí se **PROPONE**, referido a las **PRESTACIONES** requeridas para el **SERVICIO DE CATERING** en la Residencia Psicogeriátrica "**Virgen del Valle**" en El Palmar, Murcia.

=====

1.) OBJETO DEL CONTRATO.

I.1. Objeto básico: El presente pliego tiene por objeto la contratación de un Servicio de Catering para atender las necesidades en cuanto a **preparación de comidas, que figuran en los ANEXOS a este Pliego, y su posterior distribución en condiciones óptimas para el consumo, así como la puesta y retirada de mesas, vajilla, etc.** en los comedores de la Residencia.

I.2. Definición pormenorizada.

Los trabajos del servicio de Catering se desarrollarán conforme al siguiente detalle:

La empresa adjudicataria se compromete a realizar, la gestión completa del servicio de catering a los usuarios del Centro, y al personal de atención directa, durante todos los días del año debiendo incluir:



- La gestión y compra de alimentos y materias primas necesarias para la prestación del servicio contratado.
- Recepción, almacenamiento y custodia de materias primas.
- Preparación de los menús, según anexos.
- Puesta y retirada de mesas en el comedor.
- Lavado posterior de vajilla, limpieza y acondicionamiento general de la cocina, cámaras y utillaje.

1.2.a) La comida será elaborada en las instalaciones del Centro y con la maquinaria existente al efecto.

1.2.b) El servicio se prestará todos los días del año en horario acordado con la dirección del centro, quién podrá modificar los horarios de referencia según las necesidades, comunicándolo al menos con 24 horas de antelación.

1.2.c) Los menús generales y las dietas especiales se ajustarán al anexo del presente pliego, pudiéndose determinar a posteriori, si así se considerase necesario, la elaboración de otros menús o dietas especiales.

1.2.d) Durante los periodos de tiempo en que los usuarios del Centro se desplacen a instalaciones distintas a las habituales, la empresa adjudicataria quedará comprometida a continuar el servicio, si ello se estimase necesario, en los lugares que determine la Dirección del Centro, la cual informará a la empresa adjudicataria con la debida antelación.

1.2.e) En los cuadros que figuran a continuación se señalan el número de raciones y los días en que se ha de prestar el servicio. Procede señalar que el número de servicios es meramente indicativo, que puede sufrir modificaciones a lo largo del contrato

ANUALIDAD 2014: Del 16/05/2014 al 31/12/2014

	SERVICIOS		DIAS	
	Laborables	F+S+D	Laborables	F+S+D
Desayuno normal	110	110	157	73
Desayuno 1600				
Desayuno triturado				
Yogures	20	20	157	73
Paquetes galletas	20	20	157	73
Paquetes magdalenas	20	20	157	73
Zumo	100	100	157	73
Helado	100	100	65	28
Comida	113	110	157	73
Merienda	100	100	157	73
Cena	110	110	157	73
Suplemento nocturno	100	100	157	73



Temporada de helado: de 16 de junio a 15 de septiembre.

ANUALIDAD 2015: Del 01/01/2015 al 31/12/2015

	SERVICIOS		DIAS	
	Laborables	F+S+D	Laborables	F+S+D
Desayuno normal	110	110	249	116
Desayuno 1600				
Desayuno triturado				
Yogures	20	20	249	116
Paquetes galletas	20	20	249	116
Paquetes magdalenas	20	20	249	116
Zumo	100	100	249	116
Helado	100	100	67	26
Comida	113	110	249	116
Merienda	100	100	249	116
Cena	110	110	249	116
Suplemento nocturno	100	100	249	116

Temporada de helado: de 16 de junio a 15 de septiembre

ANUALIDAD 2016: Del 01/01/2016 al 15/05/2016

	SERVICIOS		DIAS	
	Laborables	F+S+D	Laborables	F+S+D
Desayuno normal	110	110	91	45
Desayuno 1600				
Desayuno triturado				
Yogures	20	20	91	45
Paquetes galletas	20	20	91	45
Paquetes magdalenas	20	20	91	45
Zumo	100	100	91	45
Helado	100	100	0	0
Comida	113	110	91	45
Merienda	100	100	91	45
Cena	110	110	91	45
Suplemento nocturno	100	100	91	45



I.3. Variantes o alternativas.

No se admitirá, en ningún caso, la diversificación de las ofertas en variantes o alternativas sobre el objeto especificado.

I.4. Supervisión.

Por la Dirección del Centro, se realizará un control evaluatorio diario de los servicios suministrados, en el cual se apreciarán aspectos tales como, cantidad, calidad, ajuste al programa de menús y dietas expresado en el anexo I, presentación de las comidas, aceptación general u otras observaciones que se consideren necesarias para la evaluación global del servicio.

La Dirección del Centro facilitará mensualmente al coordinador de la empresa nota de las deficiencias detectadas en la ejecución del contrato para su inmediata subsanación.

Si a la hora de prestar el servicio se observara que los platos no reúnen las condiciones satisfactorias para el residente, el adjudicatario deberá tener capacidad para cubrir la necesidad.

Si la subsanación no fuera adecuada se realizará informe pertinente dando cuenta de la situación. Esta decisión se acordará por el Director mediante resolución motivada, previa audiencia del contratista (10 días conforme a lo establecido en el artículo 84 de la Ley 30/92, de 26 de noviembre, de Régimen Jurídico de las administraciones Públicas y del procedimiento administrativo común. En dicha resolución se resolverá sobre las alegaciones de la contratista, en caso de su presentación en el trámite de audiencia.

II.- PERSONAL

Se incluye la siguiente cláusula respecto de personal laboral de la entidad contratista, para dar cumplimiento a lo dispuesto en la Ley 13/2012, de 27 de diciembre, de Presupuestos Generales de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia para el ejercicio 2013, y demás Leyes, Acuerdos e Instrucciones.

En concreto, la entidad contratista mostrará su conformidad a las siguientes reglas especiales respecto del personal laboral de la misma:

II.1. Corresponde a la empresa contratista la selección del personal que formará parte del equipo de trabajo adscrito a la ejecución del contrato, con la debida experiencia, compromiso y profesionalidad requerida. Asimismo será responsable de proveer el número de empleados necesarios cuando las circunstancias especiales así lo requieran. A efectos de que proceda subrogar -en los términos que legalmente esté establecido- al personal de la Empresa que en la actualidad



está prestando este servicio, se detalla en el Anexo II de este pliego la relación de los trabajadores afectados.

La empresa contratista procurará que exista estabilidad en el equipo de trabajo, y que las variaciones en su composición sean puntuales y obedezcan a razones justificadas, en orden a no alterar el buen funcionamiento del servicio, informando en todo momento al IMAS, en concreto a la RESIDENCIA PSICOGERIÁTRICA VIRGEN DEL VALLE.

II.2. La empresa contratista asume la obligación de ejercer de modo real, efectivo y continuo, sobre el personal integrante del equipo de trabajo encargado de la ejecución del contrato, el poder de dirección inherente a todo empresario. En particular, asumirá la negociación y pago de los salarios, la concesión de permisos, licencias y vacaciones, las sustituciones de los trabajadores en casos de baja o ausencia, las obligaciones legales en materia de Seguridad Social, incluido el abono de cotizaciones y el pago de prestaciones, cuando proceda, las obligaciones legales en materia de prevención de riesgos laborales, el ejercicio de la potestad disciplinaria, así como cuantos derechos y obligaciones se deriven de la relación contractual entre empleado y empleador.

El contratista se obliga a tener debidamente asegurado a todo el personal empleado en la prestación del servicio. Presentará a la Administración del Centro junto con la factura mensual, las copias de los impresos TC1 y TC2 correspondientes a los empleados adscritos a la prestación del servicio.

II.3. Será obligación del adjudicatario, uniformar por su cuenta a su personal durante las horas que dure el trabajo.

II.4 La empresa contratista velará especialmente por que los trabajadores adscritos a la ejecución del contrato desarrollen su actividad sin extralimitarse en las funciones desempeñadas respecto de la actividad delimitada en los pliegos como objeto del contrato.

II.5. La empresa contratista, elaborará en este caso la comida en las propias instalaciones del Centro, con los productos aportados por la empresa. El horario del servicio será el establecido por la Dirección del Centro del IMAS. Esta labor se llevará a cabo por el personal de la entidad contratista en espacios de trabajo diferenciados del que ocupan los empleados públicos.

Para cubrir posibles incidencias que pudieran surgir el cocinero ha de permanecer en el centro hasta que se sirva la cena en su totalidad.



Esta medida se justifica al objeto de atender las necesidades diarias que se producen respecto a las atenciones alimentarias de los usuarios del centro, que son personas, por lo general, de salud frágil y un perfil patológico específico.

II.6. La empresa contratista deberá designar, a la firma del contrato, un coordinador responsable integrado en su propia plantilla, que tendrá entre sus obligaciones las siguientes:

- 1) Actuar como interlocutor de la empresa contratista frente al IMAS, canalizando la comunicación entre la empresa contratista y el personal integrante del equipo de trabajo adscrito al contrato, de un lado, y del IMAS, de otro lado, en todo lo relativo a las cuestiones derivadas de la ejecución del contrato.
- 2) Distribuir el trabajo entre el personal encargado de la ejecución del contrato, e impartir a dichos trabajadores las órdenes e instrucciones de trabajo que sean necesarias en relación con la prestación del servicio contratado.
- 3) Supervisar el correcto desempeño por parte del personal integrante del equipo de trabajo de las funciones que tienen encomendadas, así como controlar la asistencia de dicho personal al puesto de trabajo.
- 4) Organizar el régimen de vacaciones del personal adscrita a la ejecución del contrato, debiendo a tal efecto coordinarse adecuadamente la empresa contratista con el IMAS, a efectos de no alterar el buen funcionamiento del servicio.
- 5) Informar al IMAS acerca de las variaciones, ocasionales o permanentes, en la composición del equipo de trabajo adscrito a la ejecución del contrato.

II.7. Todo el personal que el contratista asigne a la prestación de los servicios objeto del presente pliego, debe estar en posesión del Carnet de Manipulador de alimentos atendiendo al R.D. 202/2000 de 11 de febrero por el que se establecen las normativas relativas a los manipuladores de alimentos. Igualmente será obligatorio para el adjudicatario el cumplimiento del Reglamento sobre Vigilancia, Control e Inspección Sanitaria de Comedores Colectivos. Así mismo, deberá cumplir el 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, además de toda normativa presente y futura, que tenga relación con la prestación del servicio.

II.8. En caso de huelga legal la empresa adjudicataria se comprometerá a ofrecer las soluciones que garanticen los servicios mínimos imprescindibles para la prestación del servicio.

II.9. Además, se nombra como responsable administrativo del contrato, por parte del IMAS a la Subdirección y a la Dirección General de Personas Mayores, que



velarán por el cumplimiento de las obligaciones que se deriven de la normativa aplicable y de las Instrucciones dictadas en esta materia.

III. OTRAS CONDICIONES

III.1. La empresa adjudicataria quedará comprometida a garantizar que los suministros a efectuar reúnan todas las condiciones y requisitos higiénico- sanitarios y de calidad que impongan las Disposiciones y Normas vigentes en la materia, siendo así la única responsable del buen estado y la aptitud para la utilización de los artículos a utilizar en la elaboración de los menús propuestos.

Igualmente, la empresa adjudicataria deberá realizar la limpieza del área de cocina después de cada servicio. Las instrucciones oportunas se recibirán de la Dirección del Centro a través del coordinador designado por la empresa.

El adjudicatario podrá inspeccionar las instalaciones que el Instituto ponga a su disposición para la comprobación del buen funcionamiento de éstas. Una vez iniciada la prestación del servicio, el adjudicatario será responsable de las averías o desperfectos que, por el mal uso o inadecuada utilización, sufran dichas instalaciones.

III.2. Así mismo deberá realizar la gestión integral de los residuos generados en cocina, con traslado de los mismos al contenedor final, de conformidad con la normativa general y local vigente en cada momento. Todos los materiales necesarios para la clasificación y retirada de residuos (bolsas, contenedores utilizados, etc) correrán a cargo de la misma.

III.3. El adjudicatario se obliga a cumplir y hacer cumplir el contenido de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales y todos los reglamentos que la desarrollan con respecto a sus trabajadores, así como todas las normas en materia de seguridad e higiene en el trabajo.

IV. PROPOSICIONES Y SU ACREDITACIÓN

Las proposiciones que formulen los posibles interesados en esta adjudicación, deberán acompañarse de la documentación que se reclame en el correspondiente Pliego de Cláusulas Administrativas Particulares.

V. GARANTÍAS Y RESPONSABILIDADES

V.1. Los ofertantes asumirán el compromiso de sujetarse estrictamente a las especificaciones contenidas en el presente Pliego.

V.2. El adjudicatario garantizará, responsablemente que las prestaciones objeto del contrato reúnan los requisitos y condiciones profesionales de calidad y de cualquier



otra índole que se imponen en este Pliego y en las disposiciones y normas vigentes en la materia, respecto al vigente Real Decreto Legislativo 3/2011, de 14 de noviembre, por la que se aprueba el texto refundido de la Ley de Contratos del Sector Público.

Murcia, 24 de octubre de 2013
LA DIRECTORA DE LA RESIDENCIA
PSICOGERIÁTRICA VIRGEN DEL VALLE

Fdo.: Concepción González Fuster

MENUS DE INVIERNO

ANEXO I

PRIMERA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	- Café con leche - Bocadillo de sobrasada - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Café con leche - Pan	- Café con leche - Tortas - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Café con leche - Tortas	- Café con leche - Bocadillo de queso fresco - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Café con leche - Pan	- Chocolate con leche - Churros - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Chocolate con leche - Churros	- Café con leche - Tostadas con tomate y aceite - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Café con leche - Galletas	- Café con leche - Bocadillo de mortadela siciliana - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Café con leche - Pan	- Café con leche - Bizcocho - Zumo - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Café con leche - Bizcocho
COMIDA	- Ensalada variada. - Lentejas con arroz - Croquetas de pescado - Fruta del tiempo.	- Ensalada completa. - Estofado de ternera. - Pan de calatrava.	- Ensalada mixta. - Olla gitana. - Huevos rellenos - Fruta del tiempo.	- Ensalada completa. - Arroz y verduras - Empanadillas de atún - Fruta.	- Ensalada mixta. - Macarrones con atún. - Higadillos de pollo encebollados - Fruta.	- Ensalada mixta. - Sopa. - Cocido. - Fruta.	- Ensalada mixta. - Arroz y pollo. - Melocotón y piña en almíbar.
MERIENDA	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería
CENA	- Sopa cubierta. - Tortilla de patatas y cebolla. - Tomate en pera. - Manzana asada.	- Coliflor con bechamel. - Mero en salsa con verduras. - Melocotón y piña en almíbar.	- Sopa de ajo. - Hamburguesas con patatas fritas - Flan.	- Judías salteadas con jamón york. - Emperador con tomate. - Fruta	- Ensaladilla rusa. - Tortilla de verduras. - Tomate en rodajas. - Peras al horno.	- Crema de espárragos. - Caballa y tomate en rodajas. - Arroz con leche.	- Crema de verduras. - Jamón york y queso manchego. - Tomate en pera. - Fruta.

SEGUNDA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	- Café con leche - Bocadillo de quesitos - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Café con leche - Pan	- Café con leche - Monas - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Café con leche - Monas	- Café con leche - Bocadillo de pechuga de pavo - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Café con leche - Pan	- Chocolate con leche - Churros - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Chocolate con leche - Churros	- Café con leche - Tostadas con tomate y aceite - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Café con leche - Galletas	- Café con leche - Bocadillo de jamón york - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Café con leche - Pan	- Café con leche - Bizcocho - Zumo - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Café con leche - Bizcocho
COMIDA	- Ensalada mixta. - Alubias con chorizo. - Pisto de verduras. - Fruta.	- Ensalada mixta - Guiso de pollo, patatas y aletía - Berenjenas fritas - Fruta.	- Ensalada mixta. - Potaje de garbanzos. - Albóndigas de bacalao. - Fruta.	- Ensalada mixta. - Arroz a la cubana con tomate y huevo frito. - Pan de calatrava	- Ensalada mixta. - Guiso de pescado con aletía. - Queso semicurado. - Fruta	- Ensalada mixta. - Pollo frito con patatas al ajo cabañil - Fruta.	- Ensalada mixta. - Arroz y marisco. - Natillas.
MERIENDA	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería
CENA	- Sopa de pollo. - Zarangollo y Lomo adobado - Flan.	- Judías con jamón. - Merluza rebozada y rodajas de tomate. - Manzana asada	- Patatas cocidas con ajo. - Salchichas de pollo y tomate en rodajas - Yogur	- Sopa de ajo. - Lenguado al horno con patatas a lo pobre. - Manzana asada.	- Coliflor al vapor - Tortilla de berenjenas. - Ensalada - Fruta.	- Crema de champiñón. - Sardinas en aceite y tomate en pera - Arroz con leche.	- Encebollado. - Queso fresco, salchichón y chorizo. - Tomate en rodajas. - Melocotón en almíbar.

TERCERA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	- Café con leche - Bocadillo de sobrasada - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Café con leche - Pan	- Café con leche - Tortas - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Café con leche - Tortas	- Café con leche - Bocadillo de queso fresco - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Café con leche - Pan	- Chocolate con leche - Churros - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Chocolate con leche - Churros	- Café con leche - Tostadas con tomate y aceite - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Café con leche - Galletas	- Café con leche - Bocadillo de mortadela siciliana - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Café con leche - Pan	- Café con leche - Bizcocho - Zumo - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Café con leche - Bizcocho
COMIDA	- Ensalada mixta. - Marmitaco. - Queso fresco y membrillo. - Fruta del tiempo.	- Ensalada mixta. - Alubias con arroz. - Higadillos de pollo con tomate. - Fruta del tiempo.	- Ensalada mixta. - Macarrones con atún. - Morcillas. - Fruta del tiempo.	- Ensalada mixta. - Lentejas con jamón. - Huevos rellenos. - Fruta del tiempo.	- Ensalada completa. - Estofado de ternera. - Pan de calatrava o flan.	- Ensalada completa - Sopa - Cocido - Fruta.	- Ensalada mixta. - Paella de magra - Flan.
MERIENDA	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería
CENA	- Menestra de verduras. - Tortilla de champiñón. - Rodajas de tomate. - Fruta	- Coliflor con bechamel. - Lenguado en salsa. - Yogur.	- Puré de calabacín. - Salchichas de pollo y empanadillas de pinto - Tomate en pera. - Fruta del tiempo.	- Sopa cubierta - Muslos de pollo con patatas fritas - Natillas.	- Hervido de verduras. - Mero en salsa y tomate en rodajas. - Pera al horno.	- Patatas cocidas con ajo. - Filetes de caballa. - Tomate en pera. - Arroz con leche.	- Crema de espárragos. - Queso semicurado y pechuga de pavo. - Tomate en rodajas - Fruta del tiempo.

CUARTA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	- Café con leche - Bocadillo de quesitos - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Café con leche - Pan	- Café con leche - Monas - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Café con leche - Monas	- Café con leche - Bocadillo de pechuga de pavo - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Café con leche - Pan	- Chocolate con leche - Churros - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Chocolate con leche - Churros	- Café con leche - Tostadas con tomate y aceite - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Café con leche - Galletas	- Café con leche - Bocadillo de jamón york - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Café con leche - Pan	- Café con leche - Bizcocho - Zumo - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Café con leche - Bizcocho
COMIDA	- Ensalada mixta. - Olla gitana - Jamón york. - Fruta del tiempo.	- Ensalada mixta. - Macarrones con carne. - Delicias de pescado - Fruta del tiempo.	- Ensalada mixta. - Lentejas con arroz. - Croquetas de pollo. - Fruta del tiempo.	- Ensalada mixta. - Pollo en salsa o guiso de pollo. - Fruta del tiempo.	- Ensalada mixta. - Huevo, patatas y berenjenas fritas y morcillas - Pan de calatrava	- Ensalada mixta. - Guiso de pescado y patatas - Queso - Fruta del tiempo.	- Ensalada completa. - Arroz y marisco. - Natillas.
MERIENDA	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería
CENA	- Acelgas al vapor. - Huevos escalfados. - Tomate en rodajas. - Fruta	- Sopa de ajo. - Lomo adobado con patatas fritas - Melocotón en almíbar	- Judías con jamón. - Emperador con tomate - Yogur.	- Puré de calabacín. - Tortilla de gambas - Tomate de pera. - Manzanas asadas.	- Encebollado - Hamburguesas - Tomate en rodajas - Fruta.	- Crema de champiñón. - Tronco de atún. - Tomate en pera y pimiento. - Arroz con leche.	- Patatas cocidas. - Lomo embuchado, moriada y queso fresco. - Tomate en rodajas. - Fruta del tiempo.

MENÚ DE INVIERNO : DIETA DE 1600 KCAL

ANEXO

PRIMERA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	- Café con leche desnatada (200g) - Tostadas (40g) de tomate y aceite (5g) - Zumo o fruta (150g)	- Café con leche desnatada (200g) - 5 Galletas - Zumo o fruta (150g)	- Café con leche desnatada (200g) - Bocadillo (50g) de queso fresco (30g) - Zumo o fruta (150g)	- Café con leche desnatada (200g) - 1 Churro - Tostada (40g) con mantequilla (10g)	- Café con leche desnatada (200g) - Tostadas (40g) con tomate y aceite (5g) - Zumo o fruta (150g)	- Café con leche desnatada (200g) - Bocadillo (50g) de jamón cocido (30g) - Zumo o fruta (150g)	- Café con leche desnatada (200g) - Bizcocho (60g) - Zumo o fruta (150g)
COMIDA	- Ensalada variada: 1 aceite - Lentejas con verduras y arroz: 80g lentejas, 30g arroz, 50g patatas, verdura y 1 aceite. - Queso fresco (50g) - Fruta del tiempo.	- Ensalada completa: 1 aceite - Estofado de ternera: 100g patatas, 100g ternera sin grasa, verdura y 1 y ½ aceite. - Fruta del tiempo	- Ensalada mixta: 1 aceite - Olla gitana: 40g garbanzos, 50g patata y verdura - Jamón cocido (40g) - Fruta del tiempo.	- Ensalada completa: 1 aceite - Arroz y verduras con atún: 60g arroz, 30g atún, verduras y 1 ½ aceite - Fruta.	- Ensalada completa: 1 aceite - Macarrones con atún: 50g pasta, 40g atún, 2 cucharadas de tomate frito, pimiento y cebolla. - Fruta.	- Ensalada mixta: 1 aceite - Sopa. - Cocido: 100g pollo, 60g garbanzos, 50g patatas y verdura - Fruta.	- Ensalada mixta: 1 aceite - Arroz y pollo: 60g arroz, 75g pollo, pimiento, tomate y 1 ½ aceite. - Melocotón y piña al natural
MERIENDA	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería
CENA	- Sopa cubierta: 30g fideos - Tortilla de patatas y cebolla (125g): 1 y ½ aceite - Tomate en pera. - Manzana asada..	- Hervido de coliflor. - Mero en salsa con verduras al horno: 150g mero, verdura, 1 aceite. - Melocotón y piña al natural.	- Sopa de pollo: 30g fideos - Hamburguesas (100g) con rodajas de tomate - Yogur desnatado.	- Judías salteadas con jamón york: 1 aceite - Emperador a la plancha (150g) - Tomate. - Fruta	- Patatas cocidas (100g) - Tortilla de verduras: 1 huevo, verduras y 1 aceite. - Tomate en rodajas. - Pera al horno	- Crema de espárragos. - Caballa (75g) y tomate en rodajas. - Arroz con leche (con sacarina y leche desnatada)	- Crema de verduras - Jamón york (50g)y queso manchego (50g). - Tomate en pera - Fruta.



SEGUNDA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	- Café con leche desnatada (200g) - Tostadas (40g) de tomate y aceite (5g) - Zum o fruta (150g)	- Café con leche desnatada (200g) - 5 Galletas - Zum o fruta (150g)	- Café con leche desnatada (200g) - Bocadillo (50g) de pechuga de pavo (30g) - Zum o fruta (150g)	- Café con leche desnatada (200g) - 1 Churro - Tostada (40g) con mantequilla (10g)	- Café con leche desnatada (200g) - Tostadas (40g) con tomate y aceite (5g) - Zum o fruta (150g)	- Café con leche desnatada (200g) - Bocadillo (50g) de jamón cocido (40g) - Zum o fruta (150g)	- Café con leche desnatada (200g) - Bizcocho (60g) - Zum o fruta (150g)
COMIDA	- Alubias estofadas: 60g - alubias, 50g - patatas, verdura variada y 1 aceite - Ensalada de verduras al horno: 1 aceite - Fruta.	- Ensalada mixta: 1 aceite - Guiso de pollo con patatas y aletria: 150g pollo, 60g patatas, 60g aletria, verduras y 1 y ½ aceite. - Fruta.	- Ensalada mixta: 1 aceite - Potaje de garbanzos: 80g garbanzos, verduras y 1 aceite. - Albóndigas de bacalao (pocas) - Fruta.	- Ensalada mixta: 1 aceite - Arroz a la cubana con tomate y huevo escalfado: 60g arroz, 2 cucharadas de tomate y 1 huevo. - Fruta.	- Ensalada mixta: 1 aceite - Guiso de pescado con aletria: 60g aletria, 100g pescado, verdura y 1 ½ aceite. - Fiambre de pavo - Fruta	- Ensalada mixta: 1 aceite - Pollo al horno con patatas asadas: 150g pollo, 70g patatas y 1 aceite - Fruta.	- Ensalada mixta: 1 aceite - Arroz y marisco: 60g arroz, 50g emperador, 50g calamares, gambas, almejas, mejillones, pimiento, tomate y 1 ½ aceite. - Yogur desnatado
MERIENDA	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería
CENA	- Sopa de pollo: 30g fideos - Zarangollo: verdura y 1 ½ aceite - Lomo adobado (60g) - Yogur desnatado.	- Judías salteadas con jamón york: 1 aceite - Merluza al horno (150g) - Rodajas de tomate. - Manzana asada.	- Patatas cocidas (100g) - Salchichas de pollo (100g) - Tomate en rodajas - Yogur desnatado.	- Sopa de ajo. - Lenguado al horno (150g) con calabacin. - Manzana asada	- Coliflor al vapor - Tortilla de berenjenas: 1 aceite - Tomate en rodajas. - Fruta.	- Crema de champiñón. - Sardinas en aceite (75g) - Tomate en pera - Arroz con leche (con sacarina y leche desnatada)	- Encebollado. - Queso fresco (100g) y jamón york (100g). - Tomate en rodajas - Melocotón al natural

TERCERA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	- Café con leche desnatada (200g) - Tostadas (40g) de tomate y aceite (5g) - Zumo o fruta (150g)	- Café con leche desnatada (200g) - 5 Galletas - Zumo o fruta (150g)	- Café con leche desnatada (200g) - Bocadillo (50g) de queso fresco (40g) - Zumo o fruta (150g)	- Café con leche desnatada (200g) - 1 Churro - Tostada (40g) con mantequilla (10g)	- Café con leche desnatada (200g) - Tostadas (40g) con tomate y aceite (5g) - Zumo o fruta (150g)	- Café con leche desnatada (200g) - Bocadillo (50g) de jamón cocido (30g) - Zumo o fruta (150g)	- Café con leche desnatada (200g) - Bizcocho (60g) - Zumo o fruta (150g)
COMIDA	- Ensalada completa. - Marmitaco: 80g patata, 60g pescado, 1 aceite - Queso fresco (50g) - Fruta del tiempo.	- Ensalada mixta: 1 aceite. - Alubias con arroz: 40g alubias, 30g arroz, 50g patata, verdura y 1 aceite - Jamón cocido (40g) - Fruta del tiempo.	- Ensalada mixta: 1 aceite - Macarrones con atún: 50g pasta, 40g atún, 2 cucharadas de tomate frito, pimiento y cebolla. - Fruta del tiempo.	- Ensalada mixta: 1 aceite. - Lentejas con jamón: 80g lentejas, 50g patatas 30g jamón, verdura y 1 aceite. - Tortilla francesa: 1 huevo y ½ aceite - Fruta del tiempo.	- Ensalada completa: 1 aceite. - Estofado de ternera: 100g patatas, 100g ternera sin grasa, verdura y 1 ½ aceite - Yogur desnatado	- Ensalada completa: 1 aceite - Sopa: 30g fideos - Cocido: 100g pollo, 60g garbanzos, 50g patata y verdura - Fruta.	- Ensalada completa: 1 aceite - Paella de magra: 60g arroz, 80g magra, verduras y 1 ½ aceite. - Yogur desnatado
MERIENDA	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería
CENA	- Menestra de verduras - Tortilla de champiñón: 1 huevo, champiñón y 1 aceite. - Tomate en rodajas. - Fruta	- Coliflor hervida - Lenguado al horno (150g) con verduras. - Yogur desnatado	- Puré de calabacín. - Salchichas de pollo (100g) - Tomate en rodajas. - Fruta del tiempo.	- Sopa cubierta: 30g fideos - Muslos de pollo (125g) con verduras al horno - Yogur desnatado	- Hervido de verduras. - Mero al horno (150g). - Tomate en rodajas - Pera al horno	- Patatas cocidas (100g) - Filetes de caballa (75g) - Tomate en pera. - Arroz con leche (con sacarina y leche desnatada).	- Crema de espárragos. - Queso fresco (60g) y pechuga de pavo (60g) - Tomate en rodajas - Fruta del tiempo.

CUARTA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	- Café con leche desnatada (200g) - Tostadas (40g) de tomate y aceite (5g) - Zumo o fruta (150g)	- Café con leche desnatada (200g) - 5 Galletas - Zumo o fruta (150g)	- Café con leche desnatada (200g) - Bocadillo (50g) de pechuga de pavo (30g) - Zumo o fruta (150g)	- Café con leche desnatada (200g) - 1 Churro - Tostada (40g) con mantequilla (10g)	- Café con leche desnatada (200g) - Tostadas (40g) con tomate y aceite (5g) - Zumo o fruta (150g)	- Café con leche desnatada (200g) - Bocadillo (50g) de jamón york (40g) - Zumo o fruta (150g)	- Café con leche desnatada (200g) - Bizcocho (60g) - Zumo o fruta (150g)
COMIDA	- Ensalada mixta: 1 aceite - Olla gitana: 60g garbanzos, 50g patata, verdura y 1 aceite. - Jamón York (60g) - Fruta del tiempo.	- Ensalada mixta: 1 aceite - Macarrones con carne: 50g pasta, 40g carne, 2 cucharadas de tomate frito, pimiento y cebolla - Fruta del tiempo.	- Ensalada mixta: 1 aceite - Lentejas con verduras y arroz: 80g lentejas, 30g arroz, 50g patata, verdura y 1 aceite. - Jamón cocido (50g) - Fruta del tiempo.	- Ensalada mixta: 1 aceite - Guiso de pollo con patatas y aletria: 150g pollo, 60g patatas, 60g aletria, verduras y 1 y ½ aceite. - Fruta del tiempo.	- Ensalada mixta: 1 aceite - Patatas (75g) y berenjenas asadas y 1 huevo escalfado o en tortilla - Yogur desnatado	- Ensalada mixta: 1 aceite - Guiso de pescado y patatas: 100g pescado, 60g patatas, verdura y 1 ½ aceite. - Fruta del tiempo.	- Ensalada mixta: 1 aceite - Arroz y marisco: 60g arroz, 50g emperador, 50g calamars, 2 gambas, 3 almejas, 3 mejillones, pimiento, tomate y 1 ½ aceite - Yogur desnatado
MERIENDA	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería
CENA	- Acelgas al vapor - Huevo escalfado. - Tomate en rodajas. - Fruta	- Sopa de ajo. - Lomo adobado (100g) con ensalada - Melocotón o piña al natural	- Judías con jamón: 1 aceite - Emperador plancha (150g) - Tomate en pera. - Yogur desnatado.	- Puré de calabacín. - Tortilla de gambas: 1 huevo, 30g gambas y 1 aceite - Tomate en pera - Manzanas asadas.	- Encebollado. - Hamburguesas (100g) con tomate en rodajas. - Fruta	- Crema de champiñón. - Tronco de atún (75g) - Tomate en pera y pimiento. - Arroz con leche (con sacarina y leche desnatada)	- Patatas cocidas (100g) - Lomo embuchado (30g), mortadela (30g) y queso fresco (60g) - Tomate en rodajas. - Fruta del tiempo.

RECOMENDACIONES PARA DIETA DE 1600 KCAL

GRUPO DE ALIMENTOS	RECOMENDADOS	NO RECOMENDADOS
Leche y derivados	- Leche y sus derivados desnatados - Queso fresco - Ocasionalmente postres lácteos desnatados sin azúcar	- Leche y derivados enteros - Quesos grasos o extragrasos - Yogur enriquecido con nata, petit suisse, flan...
Carnes y aves	- Magras: pollo o pavo sin piel, vaca, ternera, caña de lomo y conejo - Jamón cocido, fiambre de pavo o pollo y jamón serrano	- Cerdo, cordero y vacuno grasos, pato y vísceras. - Hígado (1 vez cada 15 días) - Embutido muy graso y patés
Pescados	- Pescado blanco todos: merluza, rape... - Pescado azul todos: atún, sardinas... - Moderadamente conservas de pescado en aceite.	Salazones, desecados y ahumados
Huevos	Todos	
Legumbres	Todas en la cantidad establecida	
Cereales y féculas	- Todos permitidos, dando preferencia a los integrales. - Patatas (por técnicas no grasas) - Pan integral y blanco. - Galletas integrales o tipo María	Cereales azucarados con miel, bollería industrial, snacks y preparados comerciales.
Verduras y hortalizas	Todas	
Frutas	- Frescas, en compota natural o al horno - Zumos naturales, mermelada baja en calorías	- Fruta en almíbar, compota comercial - Zumos comerciales con azúcar añadido



Grasas	• Aceite de oliva, de girasol	• Mantequilla, margarina, nata, aceites de coco y palma
Azúcares y derivados	• Sacarina, aspartamo (edulcorantes acalóricos) en dosis permitidas	• Sacarosa, fructosa y sorbitol. • Productos de pastelería y bollería • Helados, Miel, Mermelada, Jalea y caramelos
Bebidas	• Agua, infusiones y caldos desgrasados • Refrescos y zumos sin azúcar	• Bebidas alcohólicas y azucaradas
Condimentación	• Suaves y aromáticos	• Fuertes y picantes
Salsas	• Suaves, sencillas y poco grasas • Elaboradas con verduras • Salsas bajas en calorías sin azúcares añadidos	• Salsas grasas: bechamel, mayonesa, carbonara...

DESAYUNO: Leche desnatada con sacarina, Pan tostado (40g) con 1 aceite o 35g de cereales desayuno (sin miel ni azúcar) o 5 galletas María

MERIENDA: Leche desnatada o yogur. Con 3 galletas María

1 aceite: una cucharada de aceite

½ aceite: media cucharada de aceite

- Los pesos de los alimentos son en seco, sin cocinar.
- Los guisos sin tocino ni embutido y preferiblemente en crudo



- Las comidas se pueden condimentar con lo que sea necesario, lo único que hay que controlar es la cantidad de aceite
- Solo se especifican las cantidades de lo que hay que controlar realmente. Para las verduras no hay que controlar las cantidades.
- No servir raciones muy grandes. (Cantidades de los 1º platos moderadas)
- Los postres como natillas, flanes, arroz con leche pueden ser caseros con leche desnatada y sacarina.
- Tipos de embutidos: jamón cocido, fiambre de pavo, queso fresco, jamón serrano y lomo.
- Utilizar carnes de pollo, ternera, lomo de cerdo...
- Las ensaladas deben ser variadas y sin aceitunas.
- Para elaborar las **cremas y purés**, no utilizar natas ni leche entera; si fuera necesario utilizar leche desnatada y rebajar la cantidad de aceite o margarina. Preferiblemente utilizar aceite de oliva.

ANEXO

MENÚ DE INVIERNO : DIETA DE PROTECCIÓN GÁSTRICA

PRIMERA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	- Café con leche desnatada - Tostadas de pan blanco - Mantequilla y mermelada o aceite - Zumo no ácido o fruta madura / Triturada	- Café con leche desnatada - 5 Galletas - Zumo no ácido o fruta madura / Triturada	- Café con leche desnatada - Bocadillo de pan blanco de pechuga de pavo - Zumo no ácido o fruta madura / Triturada	- Café con leche desnatada - Tostadas de pan blanco - Mantequilla y mermelada o aceite - Zumo no ácido o fruta madura / Triturada	- Café con leche desnatada - Tostadas de pan blanco - Mantequilla y mermelada o aceite - Zumo no ácido o fruta madura / Triturada	- Café con leche desnatada - Bocadillo de pan blanco de jamón cocido - Zumo no ácido o fruta madura / Triturada	- Café con leche desnatada - Bizcocho - Zumo no ácido o fruta madura / Triturada
COMIDA	- Ensalada variada. - Lentejas con arroz o en puré y tamizadas (según tolerancia) - Queso fresco - Fruta madura o en compota o asada	- Ensalada completa. - Estofado de ternera. - Pan de calatrava.	- Ensalada mixta. - Olla gitana o en puré y tamizadas (según tolerancia) - Tortilla francesa - Fruta madura o en compota o asada	- Ensalada completa. - Arroz y verduras - Fruta madura o en compota o asada	- Ensalada mixta. - Macarrones marinera (sin tomate frito). - Queso fresco - Fruta madura o en compota o asada	- Ensalada mixta. - Sopa. - Cocido poco graso (igual que 1600kcal). - Fruta madura o en compota o asada	- Ensalada mixta. - Arroz y pollo. - Melocotón y piña en almíbar.
MERIENDA	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería
CENA	- Sopa cubierta. - Tortilla de patatas y cebolla con verdura cocida - Manzana asada.	- Crema d champiñón. - Mero al horno con verduras. - Melocotón y piña en almíbar.	- Sopa de fideos. - Hamburguesas con puré de patatas - Flan de vainilla	- Judías salteadas con jamón york. - Emperador a la plancha con verdura al horno - Fruta madura o en compota o asada	- Patatas cocidas (100g) - Tortilla de verduras. - Pera al horno.	- Crema de espárragos. - Merluza al horno con champiñones - Arroz con leche desnatada.	- Crema de verduras. - Jamón york y queso manchego. - Fruta madura o en compota o asada

SEGUNDA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	- Café con leche desnatada - Bocadillo de pan blanco de queso fresco - Zumo no ácido o fruta madura / Triturada	- Café con leche desnatada - Monas - Zumo no ácido o fruta madura / Triturada	- Café con leche desnatada - Bocadillo de pan blanco de pechuga de pavo - Zumo no ácido o fruta madura / Triturada	- Café con leche desnatada - Tostadas de pan blanco - Mantequilla y mermelada o aceite - Zumo no ácido o fruta madura / Triturada	- Café con leche desnatada - Tostadas de pan blanco - Mantequilla y mermelada o aceite - Zumo no ácido o fruta madura / Triturada	- Café con leche desnatada - Bocadillo de pan blanco de jamón york - Zumo no ácido o fruta madura / Triturada	- Café con leche desnatada - Bizcocho - Zumo no ácido o fruta madura / Triturada
COMIDA	- Ensalada mixta. - Alubias estofadas o en puré y tamizadas (según tolerancia). - Jamón york - Fruta madura o en compota o asada	- Ensalada mixta - Guiso de pollo, patatas y aletría (sin sofrito o muy poco) - Fruta madura o en compota o asada	- Ensalada mixta. - Potaje de garbanzos o en puré y tamizados (según tolerancia). - Albóndigas de bacalao (1). - Fruta madura o en compota o asada	- Ensalada mixta. - Arroz rehogado con zanahoria y huevo escalfado o en tortilla - Fian de vainilla	- Ensalada mixta. - Guiso de pescado blanco con patatas (sin sofrito) - Queso. - Fruta madura o en compota o asada	- Ensalada mixta. - Pollo al horno con patatas asadas - Fruta madura o en compota o asada	- Ensalada mixta. - Arroz y marisco. - Yogur desnatado.
MERIENDA	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería
CENA	- Sopa de pollo. - Tortilla de verduras y queso fresco. - Natillas.	- Judías con jamón. - Merluza con verdura al horno. - Manzana asada	- Patatas cocidas - Salchichas de pollo con verdura cocida - Yogur desnatado	- Sopa de fideos - Lenguado al horno con calabacín - Manzana asada.	- Menestra de verduras - Tortilla francesa - Ensalada - Fruta madura o en compota o asada	- Crema de champiñón. - Pescado blanco hervido con zanahoria - Arroz con leche desnatada.	- Encebollado. - Queso fresco y jamón york. - Melocotón en almíbar.



TERCERA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	- Café con leche desnatada - Bocadillo de pan blanco de jamón cocido - Zumo no ácido o fruta madura / Triturada	- Café con leche desnatado - Tostadas de pan blanco - Mantequilla y mermelada o aceite - Zumo no ácido o fruta madura / Triturada	- Café con leche desnatada - Bocadillo de pan blanco de queso fresco - Zumo no ácido o fruta madura / Triturada	- Café con leche desnatada - Tostadas de pan blanco - Mantequilla y mermelada o aceite - Zumo no ácido o fruta madura / Triturada	- Café con leche desnatada - Tostadas de pan blanco - Mantequilla y mermelada o aceite - Zumo no ácido o fruta madura / Triturada	- Café con leche desnatada - Bocadillo de pan blanco de pechuga de pavo - Zumo no ácido o fruta madura / Triturada	- Café con leche desnatada - Bizcocho - Zumo no ácido o fruta madura / Triturada
COMIDA	- Ensalada mixta. - Guiso de pescado blanco con patatas (sin sofrito) - Queso fresco y membrillo. - Fruta madura o en compota o asada	- Ensalada mixta. - Alubias con arroz o en puré y tamizadas (según tolerancia) - Lomo adobado - Fruta madura o en compota o asada	- Ensalada mixta. - Macarrones con verduras (sin tomate frito) - Jamón cocido - Fruta madura o en compota o asada	- Ensalada mixta. - Lentejas con jamón o en puré y tamizadas (según tolerancia) - Tortilla francesa - Fruta madura o en compota o asada	- Ensalada completa. - Estofado de ternera (muy suave) - Pan de calatrava o flan de vainilla	- Ensalada completa - Sopa - Cocido poco graso (igual que 1600kcal). - Fruta madura o en compota o asada	- Ensalada mixta. - Paella de magra - Flan de vainilla
MERIENDA	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería
CENA	- Menestra de verduras. - Tortilla de champiñón. - Fruta madura o en compota o asada	- Hervido e verduras - Lenguado al horno. - Yogur desnatado	- Puré de calabacín. - Salchichas de pollo con ensalada - Fruta madura o en compota o asada	- Sopa cubierta - Muslos de pollo con patatas al vapor - Yogur desnatado	- Hervido de verduras. - Mero al horno y champiñones - Pera al horno.	- Patatas cocidas - Merluza al horno - Arroz con leche desnatada	- Crema de espárragos. - Queso y pechuga de pavo. - Fruta madura o en compota o asada

CUARTA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	- Café con leche desnatada - Tostadas de pan blanco - Mantequilla y mermelada o aceite - Zumo no ácido o fruta madura / Triturada	- Café con leche desnatado - Monas - Zumo no ácido o fruta madura / Triturada	- Café con leche desnatada - Bocadillo de pan blanco de pavo - Zumo no ácido o fruta madura / Triturada	- Café con leche desnatada - Tostadas de pan blanco - Mantequilla y mermelada o aceite - Zumo no ácido o fruta madura / Triturada	- Café con leche desnatada - Tostadas de pan blanco - Mantequilla y mermelada o aceite - Zumo no ácido o fruta madura / Triturada	- Café con leche desnatada - Bocadillo de pan blanco de jamón cocido - Zumo no ácido o fruta madura / Triturada	- Café con leche desnatada - Bizcocho - Zumo no ácido o fruta madura / Triturada
COMIDA	- Ensalada mixta. - Olla gitana o en puré y tamizado (según tolerancia) - Jamón York. - Fruta madura o en compota o asada	- Ensalada mixta. - Macarrones con jamón y verduras (sin tomate frito) - Fruta madura o en compota o asada	- Ensalada mixta. - Lentejas con arroz o en puré y tamizado (según tolerancia) - Fruta madura o en compota o asada	- Ensalada mixta. - Guiso de pollo con patatas (sin sofrito o muy poco) - Fruta madura o en compota o asada	- Ensalada mixta. - Huevo escalfado, patatas asadas y berenjenas asadas - Pan de calatrava	- Ensalada mixta. - Guiso de pescado y patatas (sin sofrito) - Queso - Fruta madura o en compota o asada	- Ensalada completa. - Arroz y marisco. - Natillas.
MERIENDA	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería
CENA	- Acelgas al vapor. - Huevos escalfados. - Fruta madura o en compota o asada	- Sopa de fideos - Lomo adobado con puré de patatas - Melocotón en almíbar	- Judías con jamón. - Emperador a la plancha con verduras - Yogur desnatado	- Puré de calabacín. - Tortilla de gambas - Ensalada - Manzanas asadas.	- Encebollado - Hamburguesas - Lechuga - Fruta madura o en compota o asada	- Crema de champiñón. - Merluza al horno con verduras - Arroz con leche desnatada.	- Patatas cocidas. - Mortadela y queso. - Fruta madura o en compota o asada



DIETA DE PROTECCIÓN GÁSTRICA

En la dieta de protección gástrica los alimentos se deben presentar sin apenas condimentación y sometidos a cocciones suaves para facilitar la digestión.

ALIMENTOS PARA LA DIETA DE PROTECCIÓN GÁSTRICA

GRUPO DE ALIMENTOS	RECOMENDADOS	NO RECOMENDADOS
Leche y derivados	- Leche y sus derivados semidesnatados - Queso fresco - Batidos	- Derivados lácteos con frutos secos, con cacao, etc - Quesos secos y muy grasos
Carnes y aves	- Muslo de pollo cocido - Carnes tiernas o picadas - Jamón cocido	- Carnes grasa y/o fibrosas (filete de ternera, carne de cordero, etc) - Extractos de carne
Pescados	Pescado blanco: merluza, rape...	Pescado azul según tolerancia: atún, sardina... Conservas, salazones y ahumados
Huevos	Huevo entero, tortilla	
Legumbres	Legumbres en puré y tamizadas	
Cereales y féculas	- Pan: blanco, de molde o tostado - Pasta alimentaria y sémola - Arroz blanco - Cereales de desayuno - Galletas María - Patata cocida, en puré o picada	- Cereales y harinas integrales - Arroz integral
Verduras y hortalizas	Puré de verduras, solo o con patata	Verduras y hortalizas crudas
Frutas	- En compota, en conserva o muy maduras - Zumos no ácidos	- Frutas ácidas o crudas - Zumos ácidos
Grasas	Aceite, mantequilla y margarina, en pequeña proporción y en crudo	Snacks (aperitivos)
Azúcares y derivados	Mermeladas, azúcar y miel	Cacao



	● Bollería poco grasa (mona, bizcochos de soletilla)	● Golosinas dulces
Bebidas	● Bebidas sin gas ● Caldos desgrasados y diluidos ● Infusiones: tía, menta-poleo, manzanilla...	● Cafeína (café, refrescos de cola), descafeinados, té y alcohol
Condimentación	● Romero, tomillo, mejorana y otras. ● Canela	● Salsas ácidas (con vinagre o limón) ● Especias: pimienta, ajo molido, pimentón picante, tabasco
Salsas	● Mayonesa ligera ● Bechamel suave ● Salsas suaves	● Salsas muy grasas: con nata, carbonara, cuatro quesos ● Salsa de tomate

OTRAS RECOMENDACIONES

La instauration de la dieta debe ser progresiva y se ha de ir evaluando su tolerancia, aunque en algunos casos puede ser la dieta definitiva del enfermo.

EJEMPLOS DE DESAYUNO:

- Leche desnatada, Pan blanco con aceite o mantequilla y mermelada y Zumo no ácido o fruta madura.
- Leche desnatada, Galletas María y Zumo no ácido o fruta madura.
- Leche desnatada, Bizcocho y Zumo no ácido o fruta madura.
- Leche desnatada, Magdalenas y Zumo no ácido o fruta madura.
- Leche desnatada, Bocado de pan blanco con jamón cocido y Zumo no ácido o fruta madura.

EJEMPLOS DE MERIENDA:

- Leche desnatada con galletas María
- Bocado de pan blanco con jamón cocido y Zumo no ácido.
- Yogur desnatado

EJEMPLOS DE POSTRE:

- Fruta madura o en compota o asada.
- Arroz con leche desnatada.
- Yogur desnatado
- Flan de vainilla



Técnicas culinarias:

- Aconsejadas: hervidos, al horno, microondas, a la plancha, baño maría, a la brasa y asado. Huevos: escalfados o en tortilla.
- Desaconsejadas o de consumo moderado: guisos, estofados, salsas, rebozados, empanados, frituras, sofritos, encurtidos, ahumados, curados y salados.

Condimentación:

- La condimentación debe ser muy escasa, incluso mínima.
- Se debe evitar los alimentos azucarados o salados en exceso.
- Se acepta la utilización del aceite de oliva en crudo.



ANEXO

MENUS DE VERANO

PRIMERA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	- Café con leche - Bocadillo de queso fresco - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Café con leche - Pan	- Café con leche - Tortas - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Café con leche - Tortas	- Café con leche - Bocadillo de sobrasada - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Café con leche - Pan	- Chocolate con leche - Churros - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Chocolate con leche - Churros	- Café con leche - Tostadas con tomate y aceite - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Café con leche - Galletas	- Café con leche - Bocadillo de mortadela siciliana - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Café con leche - Pan	- Café con leche - Bizcocho - Zumo - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Café con leche - Bizcocho
COMIDA	- Lentejas con jamón. - Salchichas de pollo con ensalada - Fruta del tiempo	- Ensalada variada. - Asado de pollo. - Fruta del tiempo	- Gazpacho andaluz. - Olla gitana. - Croquetas de jamón - Fruta del tiempo	- Ensaladilla rusa. - Albóndigas de carne de ternera en salsa con verduras. - Fruta del tiempo	- Arroz tres delicias. - Huevo frito, salchichas y morcillas. - Fruta del tiempo	- Ensalada mixta. - Macarrones con atún. - Queso fresco. - Fruta del tiempo	- Gazpacho. - Arroz y magra. - Delicias de calamar - Melocotón y piña en almibar.
MERIENDA	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería
CENA	- Espinacas fritas con jamón. - Tortilla de patatas y cebolla. - Tomate de pera. - Manzana asada.	- Sopa cubierta. - Mero con verduras en salsa - Yogur	- Puré de patatas con picatostes. - Tortilla de verdura. - Fruta.	- Judías salteadas con jamón york. - Emperador en salsa con tomate. - Manzana asada.	- Sopa - Pollo en salsa. - Verdura salteada. - Yogur	- Zarangollo. - Sardinas en aceite. - Tomate de pera. - Arroz con leche.	- Ensalada de patatas con tomate y atún. - Fiambre variado: Saichichón, Lomo, Queso semicurado y Jamón York. - Fruta.



SEGUNDA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	- Café con leche - Bocadillo de quesitos - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Café con leche - Pan	- Café con leche - Monas - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Café con leche - Monas	- Café con leche - Bocadillo de pechuga de pavo - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Café con leche - Pan	- Chocolate con leche - Churros - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Chocolate con leche - Churros	- Café con leche - Tostadas con tomate y aceite - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Café con leche - Galletas	- Café con leche - Bocadillo de jamón york - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Café con leche - Pan	- Café con leche - Bizcocho - Zumo - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Café con leche - Bizcocho
COMIDA	- Lentejas estofadas. - Revuelto con empanadillas. - Natillas	- Ensalada murciana. - Estofado de ternera. - Melocotón y piña en almíbar.	- Gazpacho andaluz. - Cocido - Fruta del tiempo	- Ensalada mixta. - Arroz a la cubana con tomate y huevo frito. - Fruta del tiempo	- Ensalada mixta. - Espaguetis con carne de ternera. - Queso fresco. - Fruta del tiempo	- Ensalada murciana. - Pollo en salsa con patatas fritas - Fruta del tiempo	- Gazpacho. - Arroz y marisco. - Croquetas - Natillas.
MERIENDA	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería
CENA	- Coliflor con ajo. - Tortilla de gambas. - Tomate - Fruta	- Judías con jamón. - Lenguado en salsa. - Manzana asada.	- Patatas cocidas con ajo. - Salchichas con ensalada - Flan.	- Sopa cubierta - Pisto con bacalao - Manzana asada.	- Coliflor gratinada. - Tortilla de berenjenas. - Tomate - Yogur	- Sopa de ajo. - Troncos de atún en escabeche. - Tomate - Arroz con leche.	- Encebollado. - Fiambre variado: Mortadela, Queso semicurado, Chorizo. - Tomate de pera. - Melocotón en almíbar

TERCERA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	- Café con leche - Bocadillo de sobrasada - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Café con leche - Pan	- Café con leche - Tortas - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Café con leche - Tortas	- Café con leche - Bocadillo de queso fresco - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Café con leche - Pan	- Chocolate con leche - Churros - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Chocolate con leche - Churros	- Café con leche - Tostadas con tomate y aceite - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Café con leche - Galletas	- Café con leche - Bocadillo de mortadela siciliana - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Café con leche - Pan	- Café con leche - Bizcocho - Zumo - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Café con leche - Bizcocho
COMIDA	- Ensalada mixta. - Potaje - Albóndigas de bacalao - Fruta del tiempo.	- Gazpacho. - Estofado de ternera. - Fruta de tiempo.	- Ensalada mixta. - Macarrones con atún. - Delicias de calamar - Fruta del tiempo.	- Ensalada mixta. - Lentejas con jamón. - Huevos rellenos. - Fruta del tiempo.	- Gazpacho. - Arroz y verduras con bacalao. - Natillas	- Ensalada murciana. - Albóndigas de carne de ternera en salsa con patatas fritas. - Fruta del tiempo.	- Ensaladilla rusa. - Muslos de pollo al horno con verduras - Flan.
MERIENDA	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería
CENA	- Ensalada de patatas con tomate y atún. - Lomo de cerdo en salsa - Manzana asada.	- Zarangollo. - Emperador en salsa de tomate - Melocotón y piña en almíbar.	- Sopa - Hamburguesas de ternera en salsa. - Fruta del tiempo.	- Judías rehogadas. - Mero en salsa. - Tomate - Flan	- Crema de champiñones. - Tortilla de patatas con ensalada - Fruta	- Sopa cubierta - Sardinas en aceite. - Tomate de pera. - Arroz con leche.	- Crema de espárragos. - Fiambre variado: - Chopped de pavo. - Queso semicurado. - Lomo. - Tomate - Fruta del tiempo.

CUARTA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	- Café con leche - Bocadillo de quesitos - Fruta triturada / Fruta - Triturados - Fruta triturada - Café con leche - Pan	- Café con leche - Monas - Fruta triturada / Fruta - Triturados - Fruta triturada - Café con leche - Monas	- Café con leche - Bocadillo de pechuga de pavo - Fruta triturada / Fruta - Triturados - Fruta triturada - Café con leche - Pan	- Chocolate con leche - Churros - Fruta triturada / Fruta - Triturados - Fruta triturada - Chocolate con leche - Churros	- Café con leche - Tostadas con tomate y aceite - Fruta triturada / Fruta - Triturados - Fruta triturada - Café con leche - Galletas	- Café con leche - Bocadillo de jamón york - Fruta triturada / Fruta - Triturados - Fruta triturada - Café con leche - Pan	- Café con leche - Bizcocho - Zumo - Fruta triturada / Fruta - Triturados - Fruta triturada - Café con leche - Bizcocho
COMIDA	- Ensalada mixta. - Arroz y alubias. - Palitos de merluza - Natillas.	- Ensalada mixta. - Canelones - Queso fresco. - Fruta del tiempo.	- Gazpacho andaluz. - Potaje de garbanzos. - Albóndigas de bacalao - Fruta del tiempo.	- Ensalada mixta. - Arroz a la cubana, con tomate y huevo frito. - Fruta del tiempo	- Ensalada murciana. - Estofado de ternera. - Fruta del tiempo.	- Gazpacho. - Cocido. - Fruta del tiempo.	- Ensalada mixta. - Arroz y pollo. - Empanadillas fritas - Natillas.
MERIENDA	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería
CENA	- Sopa de fideos - Tortilla de guisantes - Tomate - Fruta	- Judías con jamón. - Fletan en salsa. - Tomate - Yogur	- Ensalada de patatas con tomate y atún. - Hamburguesas en salsa. - Melocotón en almíbar.	- Puré de calabacín. - Merluza en salsa. - Tomate - Flan	- Sopa cubierta - Salchichas de pollo. - Tomate de pera. - Manzanas asadas.	- Encebollado. - Filetes de caballa. - Tomate de pera. - Arroz con leche	- Patatas cocidas con ajo. - Fiambre variado: Jamón york, queso semicurado y Chorizo. - Tomate en rodajas. - Fruta del tiempo.

ANEXO

MENÚ DE VERANO : DIETA DE 1600 KCAL

PRIMERA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	- Café con leche desnatada (200g) - Bocado (50g) de queso fresco (30g) - Zumo o fruta (150g)	- Café con leche desnatada (200g) - 5 Galletas - Zumo o fruta (150g)	- Café con leche desnatada (200g) - Tostadas (40g) de tomate y aceite (5g) - Zumo o fruta (150g)	- Café con leche desnatada (200g) - 1 Churro - Tostada (40g) con mantequilla (10g)	- Café con leche desnatada (200g) - Tostadas (40g) con tomate y aceite (5g) - Zumo o fruta (150g)	- Café con leche desnatada (200g) - Bocado (50g) de jamón cocido (30g) - Zumo o fruta (150g)	- Café con leche desnatada (200g) - Bizcocho (60g) - Zumo o fruta (150g)
COMIDA	- Lentejas estofadas: 80g - lentejas, 50g - patatas, verduras y 1 aceite - Salchichas de pollo (100g) - Fruta	- Ensalada variada: 1 aceite - Asado de pollo: 150g - pollo, 60g - patatas, verduras y 1 ½ aceite - Fruta	- Gazpacho andaluz: 1 aceite - Olla gitana: 40g - garbanzos, 50g - patatas y verdura - Queso fresco (40g) - Fruta	- Ensalada de patatas con tomate y atún. - Albóndigas de carne de ternera en salsa poco grasa con verduras - Fruta.	- Arroz tres delicias: 50g - arroz - Huevo escalfado o en tortilla y Lomo adobado a la plancha. (2 lonchas) - Fruta	- Macarrones con atún: 50g - pasta, 40g - atún, 2 cucharadas de tomate frito, pimiento y cebolla. - Ensalada mixta: 1 aceite - Fruta.	- Gazpacho : 1 aceite - Arroz y magra: 60g - arroz, 75g - magra poco grasa, pimiento, tomate y 1 ½ aceite. - Melocotón y piña al natural.
MERIENDA	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería
CENA	- Espinacas fritas con jamón: 1 aceite - Tortilla de patatas y cebolla (125g): 1 ½ aceite - Tomate de pera. - Manzana asada.	- Sopa cubierta. - Mero con verduras al horno: 150g - mero, verduras y 1 aceite. - Yogur desnatado.	- Puré de patatas (sin picatostes) - Tortilla de verdura: 1 huevo, verdura y 1 aceite - Fruta.	- Judías salteadas con jamón york: 1 aceite - Emperador (150g) a la plancha con tomate. - Manzana asada.	- Sopa de fideos - Pollo en salsa: 150g - pollo, verdura y 1 aceite - Verdura salteada. - Yogur desnatado.	- Zarangollo: verdura y 1 ½ aceite - Sardinas en aceite. (75g) - Tomate de pera. - Arroz con leche (con sacarina y leche desnatada)	- Ensalada de patatas con tomate y atún. - Fiambre: lomo (30g) y jamón cocido (50g) y queso (50g) - Fruta.

SEGUNDA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	- Café con leche desnatada (200g) - Tostadas (40g) de tomate y aceite (5g) - Zumo o fruta (150g)	- Café con leche desnatada (200g) - 5 Galletas - Zumo o fruta (150g)	- Café con leche desnatada (200g) - Bocadillo (50g) de pechuga de pavo (30g) - Zumo o fruta (150g)	- Café con leche desnatada (200g) - 1 Churro - Tostada (40g) con mantequilla (10g)	- Café con leche desnatada (200g) - Tostadas (40g) con tomate y aceite (5g) - Zumo o fruta (150g)	- Café con leche desnatada (200g) - Bocadillo (50g) de jamón cocido (30g) - Zumo o fruta (150g)	- Café con leche desnatada (200g) - Bizcocho (60g) - Zumo o fruta (150g)
COMIDA	- Lentejas estofadas: 80g lentejas, 50g patatas, verduras y 1 aceite - Revuelto: verdura y 1 aceite - Fruta.	- Ensalada murciana: 1 aceite, sin aceitunas. - Estofado de ternera: 100g patatas, 100g ternera sin grasa, verdura y 1 ½ aceite - Melocotón y piña al natural.	- Gazpacho: 1 aceite - Cocido: 100g pollo, 60g garbanzos, 50g patatas y verdura - Fruta.	- Ensalada mixta: 1 aceite - Arroz a la cubana con tomate y huevo escalfado: 60g arroz, 2 cucharadas de tomate frito y 1 huevo - Fruta.	- Espaguetis con carne: 50g pasta, 40g carne de ternera, 2 cucharadas de tomate frito - Ensalada mixta: 1 aceite - Queso fresco (50g) - Fruta.	- Ensalada murciana: 1 aceite, sin aceitunas. - Pollo en salsa: 150g pollo, 60g patatas, verduras y 1 aceite - Fruta.	- Gazpacho: 1 aceite - Arroz y marisco: 60g arroz, 50g calamares, 50g emperador, gambas, almejas, mejillones, pimiento, tomate y 1 ½ aceite - Yogur desnatado.
MERIENDA	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería
CENA	- Coliflor con ajo: 1 aceite - Tortilla de gambas: 1 huevo, 30g gambas y 1 aceite. - Tomate - Fruta	- Judías con jamón: 1 aceite - Lenguado en salsa: 150g lenguado y 1 ½ aceite. - Manzana asada.	- Patatas (150g) con ajo (1 cucharada). - Salchichas (100g) - Ensalada - Yogur desnatado	- Sopa cubierta. - Pisto (2 cucharadas) con bacalao (150g) - Manzana asada.	- Coliflor hervida. - Tortilla de berenjenas: 1 huevo, berenjena y 1 aceite. - Tomate - Yogur desnatado.	- Sopa de ajo. - Troncos de atún en escabeche (75g) - Tomate. - Arroz con leche (con sacarina y leche desnatada).	- Encebollado. - Queso fresco (70g) y Jamón cocido (70g). - Tomate de pera. - Fruta

TERCERA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	- Café con leche desnatada (200g) - Tostadas (40g) de tomate y aceite (5g) - Zumo o fruta (150g)	- Café con leche desnatada (200g) - 5 Galletas - Zumo o fruta (150g)	- Café con leche desnatada (200g) - Bocadillo (50g) de queso fresco (30g) - Zumo o fruta (150g)	- Café con leche desnatada (200g) - 1 Churro - Tostada (40g) con mantequilla (10g)	- Café con leche desnatada (200g) - Tostadas (40g) con tomate y aceite (5g) - Zumo o fruta (150g)	- Café con leche desnatada (200g) - Bocadillo (50g) de jamón cocido (30g) - Zumo o fruta (150g)	- Café con leche desnatada (200g) - Bizcocho (60g) - Zumo o fruta (150g)
COMIDA	- Potaje de garbanzos: 80g - Verdura y 1 aceite - Ensalada mixta: 1 aceite - Albóndigas de bacalao (1) - Fruta de tiempo.	- Gazpacho: 1 aceite - Estofado de ternera: 75g - Patatas, 125g - Ternera sin grasa, verdura y 1 ½ aceite - Fruta de tiempo.	- Macarrones con atún: 50g pasta, 40g atún, 2 cucharadas de tomate frito, pimiento y cebolla. - Ensalada mixta: 1 aceite - Jamón York (40g) - Fruta.	- Lentejas con jamón: 80g - Lentejas, 40g de jamón magro, 50g patatas, verduras y 1 aceite - Ensalada mixta: 1 aceite - Tortilla francesa: 1 huevo, 1 de aceite - Fruta.	- Gazpacho: 1 aceite - Arroz y verduras: 60g arroz, verduras, 80g bacalao y 1 y ½ aceite. - Fruta del tiempo	- Ensalada murciana: 1 aceite, sin aceitunas. - Guiso de ternera: 125g ternera, 50g patatas, verduras y 1 aceite - Fruta del tiempo.	- Ensalada de patatas con tomate y atún - Muslos de pollo al horno: 150g - pollo, verduras y 1 ½ aceite - Yogur desnatado
MERIENDA	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería
CENA	- Ensalada de patatas con tomate y atún. - Lomo de cerdo en salsa (150g) - Manzana asada.	- Zarangollo: verdura y 1 ½ aceite - Emperador (150g) a la plancha con tomate. - Melocotón y piña al natural.	- Sopa - Hamburguesas en salsa: 1 hamburguesa de carne ternera magra y 1 aceite - Fruta del tiempo.	- Judías rehogadas: 1 aceite - Mero en salsa: 150g mero y 1 ½ aceite - Tomate - Yogur desnatado	- Crema de champiñones - Tortilla de patatas y cebolla (125g): 1 ½ aceite. - Ensalada - Yogur desnatado.	- Sopa cubierta - Sardinas en aceite (75g) - Tomate de pera. - Arroz con leche (con sacarina y leche desnatada).	- Crema de espárragos. - Fiambre: lomo (30g) y jamón cocido (50g) y queso (50g) - Tomate en rodajas. - Fruta del tiempo.

CUARTA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	- Café con leche desnatada (200g) - Tostadas (40g) de tomate y aceite (5g) - Zumo o fruta (150g)	- Café con leche desnatada (200g) - 5 Galletas - Zumo o fruta (150g)	- Café con leche desnatada (200g) - Bocadillo (50g) de pechuga de pavo (40g) - Zumo o fruta (150g)	- Café con leche desnatada (200g) - 1 Churro - Tostada (40g) con mantequilla (10g)	- Café con leche desnatada (200g) - Tostadas (40g) con tomate y aceite (5g) - Zumo o fruta (150g)	- Café con leche desnatada (200g) - Bocadillo (50g) de jamón cocido (30g) - Zumo o fruta (150g)	- Café con leche desnatada (200g) - Bizcocho (60g) - Zumo o fruta (150g)
COMIDA	- Ensalada mixta: 1 aceite - Arroz y alubias: 40g alubias, 30g arroz, 50g patatas, verdura y 1 aceite. - Jamón cocido (50g) - Fruta del tiempo.	- Ensalada mixta: 1 aceite - Macarrones con carne: 50g pasta, 40g carne, 2 cucharadas de tomate frito, pimiento y cebolla - Fruta del tiempo.	- Gazpacho: 1 aceite. - Potaje de garbanzos: 80g garbanzos, 1 verduras y 1 aceite. - Albóndigas de bacalao (1) - Fruta del tiempo.	- Ensalada mixta: 1 aceite - Arroz a la cubana, con tomate y huevo escalfado: 60g arroz, 2 cucharadas de tomate y 1 huevo. - Fruta del tiempo	- Ensalada murciana: 1 aceite, sin aceitunas. - Estofado de ternera: 75g patatas, 125g ternera sin grasa, verdura y 1 ½ aceite - Fruta del tiempo.	- Gazpacho: 1 aceite - Cocido: 100g pollo, 60g garbanzos, 50g patatas y verdura - Fruta del tiempo.	- Ensalada mixta: 1 aceite - Arroz y pollo: 60g arroz, 75g pollo, pimiento, tomate y 1 ½ aceite. - Yogur desnatado
MERIENDA	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería
CENA	- Sopa de fideos - Tortilla de guisantes: 1 huevo, 20g guisantes y aceite. - Tomate - Yogur desnatado.	- Judías con jamón: 1 aceite - Fletan en salsa: 150g fletan y 1 aceite - Tomate - Yogur desnatado	- Ensalada de patatas con tomate y atún - Hamburguesas en salsa: 1 hamburguesa y 1 aceite - Fruta.	- Puré de calabacín. - Merluza en salsa: 150g merluza y 1 aceite - Tomate - Yogur desnatado	- Sopa cubierta - Salchichas de pollo (100g) - Tomate de pera. - Manzanas asadas.	- Encebollado. - Filetes de caballa (75g) - Tomate de pera. - Arroz con leche (con sacarina y leche desnatada).	- Patatas cocidas (150g) - Jamón york (70g) y queso fresco (70g). - Tomate - Fruta del tiempo.

VERANO : DIETA DE PROTECCIÓN GÁSTRICA

ANEXO

PRIMERA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	- Café con leche desnatada - Bocadillo de pan blanco de queso fresco - Zumo no ácido o fruta madura/ triturada	- Café con leche desnatada - Galletas - Zumo no ácido o fruta madura/ triturada	- Café con leche desnatada - Bocadillo de pan blanco con pechuga de pavo - Zumo no ácido o fruta madura/ triturada	- Café con leche desnatada - Tostadas de pan blanco - Mantequilla y mermelada o aceite - Zumo no ácido o fruta madura/ triturada	- Café con leche desnatada - Tostadas de pan blanco - Mantequilla y mermelada o aceite - Zumo no ácido o fruta madura/ triturada	- Café con leche desnatada - Bocadillo de mortadela siciliana - Zumo no ácido o fruta madura/ triturada	- Café con leche desnatada - Bizcocho - Zumo no ácido o fruta madura/ triturada
COMIDA	- Lentejas estofadas o en puré y tamizadas (según tolerancia) - Salchichas de pollo con ensalada - Fruta madura o en compota o asada	- Ensalada variada. - Asado de pollo. - Fruta madura o en compota o asada	- Ensalada. - Olla gitana o en puré y tamizadas (según tolerancia) - Queso fresco - Fruta madura o en compota o asada	- Ensalada de patatas - Albóndigas de carne de ternera en salsa poco grasa con verduras - Fruta madura o en compota o asada	- Arroz tres delicias. - Huevo escalfado o en tortilla y lomo adobado - Fruta madura o en compota o asada	- Ensalada mixta. - Macarrones con atún (sin tomate frito) - Queso fresco. - Fruta madura o en compota o asada	- Ensalada - Arroz y magra. - Melocotón en almíbar
MERIENDA	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería
CENA	- Verdura hervida. - Tortilla de patatas y cebolla. - Manzana asada.	- Sopa cubierta. - Mero con verduras al horno. - Yogur desnatado.	- Puré de patatas. - Tortilla de verdura. - Fruta madura o en compota o asada.	- Judías salteadas con jamón york. - Emperador a la plancha - Manzana asada.	- Sopa de fideos - Pollo en salsa suave - Verdura salteada. - Yogur desnatado.	- Zarangollo. - Merluza al horno o hervida. - Arroz con leche desnatada	- Ensalada de patatas - Fiambre variado* - Fruta madura o en compota o asada.

*Fiambre variado (a elegir varios entre estos): Jamón serrano, Lomo embuchado, Jamón cocido, Fiambre de pavo, Mortadela y queso semigraso.

SEGUNDA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	- Café con leche desnatada - Bocado de pan blanco con queso semigraso - Zumo no ácido o fruta madura/ triturada	- Café con leche desnatada - Monas - Zumo no ácido o fruta madura/ triturada	- Café con leche desnatada - Bocado de pan blanco con pechuga de pavo - Zumo no ácido o fruta madura/ triturada	- Café con leche desnatada - Tostadas de pan blanco - Mantequilla y mermelada o aceite - Zumo no ácido o fruta madura/ triturada	- Café con leche desnatada - Tostadas de pan blanco - Mantequilla y mermelada o aceite - Zumo no ácido o fruta madura/ triturada	- Café con leche desnatada - Bocado de pan blanco con jamón york - Zumo no ácido o fruta madura/ triturada	- Café con leche desnatada - Bizcocho - Zumo no ácido o fruta madura/ triturada
COMIDA	- Lentejas estofadas o en puré y tamizadas (según tolerancia) - Jamón York con ensalada. - Natillas con leche desnatada	- Ensalada - Estofado de ternera. - Melocotón en almíbar.	- Ensalada - Cocido poco graso (igual que 1600kcal) - Fruta madura o en compota o asada.	- Ensalada mixta. - Arroz rehogado con zanahoria y huevo escalfado o en tortilla - Fruta madura o en compota o asada	- Ensalada mixta. - Espaguetis con jamón y verduras (sin tomate frito) - Queso fresco. - Fruta madura o en compota o asada.	- Ensalada. - Guiso de pollo (sin sofrito o muy poco) - Fruta madura o en compota o asada	- Ensalada - Arroz y marisco. - Natillas con leche desnatada
MERIENDA	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería
CENA	- Menestra de verdura - Tortilla de gambas. - Fruta madura o en compota o asada	- Judías con jamón. - Lenguado en salsa suave - Manzana asada.	- Patatas cocidas - Salchichas de pollo con ensalada - Flan de vainilla	- Sopa cubierta - Pescado al horno con verduras. - Manzana asada.	- Hervido de verduras - Tortilla de berenjenas - Yogur desnatado	- Sopa de fideos - Merluza al horno o hervida - Arroz con leche desnatada	- Encebollado. - Fiambre variado* - Ensalada - Melocotón en almíbar.

*Fiambre variado (a elegir varios entre estos): Jamón serrano, Lomo embuchado, Jamón cocido, Fiambre de pavo, Mortadela y queso semigraso.

TERCERA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	- Café con leche desnatada - Bocadillo de pan blanco con pechuga de pavo - Zumo no ácido o fruta madura/ triturada	- Café con leche desnatada - Galletas - Zumo no ácido o fruta madura/ triturada	- Café con leche desnatada - Bocadillo de pan blanco con queso fresco - Zumo no ácido o fruta madura/ triturada	- Café con leche desnatada - Tostadas de pan blanco - Mantequilla y mermelada o aceite - Zumo no ácido o fruta madura/ triturada	- Café con leche desnatada - Tostadas de pan blanco - Mantequilla y mermelada o aceite - Zumo no ácido o fruta madura/ triturada	- Café con leche desnatada - Bocadillo de mortadela siciliana - Zumo no ácido o fruta madura/ triturada	- Café con leche desnatada - Bizcocho - Zumo no ácido o fruta madura/ triturada
COMIDA	- Ensalada mixta. - Potaje o en puré y tamizadas (según tolerancia) - Albóndigas de bacalao - Fruta madura o en compota o asada.	- Ensalada - Estofado de ternera. - Fruta madura o en compota o asada.	- Ensalada mixta. - Macarrones con atún (sin tomate frito) - Fiambre de pavo - Fruta madura o en compota o asada.	- Ensalada mixta. - Lentejas con jamón o en puré y tamizadas (según tolerancia) - Tortilla francesa - Fruta madura o en compota o asada.	- Ensalada - Arroz y verduras con bacalao. - Natillas con leche desnatada	- Ensalada. - Guiso de ternera (sin o poco sofrito). - Fruta madura o en compota o asada.	- Ensalada de patata. - Muslos de pollo al horno con verduras - Flan de vainilla
MERIENDA	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería
CENA	- Ensalada de patatas - Lomo de cerdo en salsa (suave) - Manzana asada.	- Zarangollo - Emperador a la plancha - Melocotón en almíbar.	- Sopa - Hamburguesas de ternera en salsa suave - Fruta madura o en compota o asada.	- Judías rehogadas. - Mero en salsa suave - Flan de vainilla	- Crema de champiñones - Tortilla de patatas con ensalada - Fruta madura o en compota o asada.	- Sopa cubierta - Merluza al horno o hervida - Arroz con leche desnatada	- Crema de espárragos. - Fiambre variado* - Ensalada - Fruta madura o en compota o asada.

*Fiambre variado (a elegir varios entre estos): Jamón serrano, Lomo embuchado, Jamón cocido, Fiambre de pavo, Mortadela y queso semigraso.

CUARTA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	- Café con leche desnatada - Bocadillo de pan blanco con queso semigraso - Zumo no ácido o fruta madura/ triturada	- Café con leche desnatada - Monas - Zumo no ácido o fruta madura/ triturada	- Café con leche desnatada - Bocadillo de pan blanco con pechuga de pavo - Zumo no ácido o fruta madura/ triturada	- Café con leche desnatada - Tostadas de pan blanco - Mantequilla y mermelada o aceite - Zumo no ácido o fruta madura/ triturada	- Café con leche desnatada - Tostadas de pan blanco - Mantequilla y mermelada o aceite - Zumo no ácido o fruta madura/ triturada	- Café con leche desnatada - Bocadillo de pan blanco con jamón york - Zumo no ácido o fruta madura/ triturada	- Café con leche desnatada - Bizcocho - Zumo no ácido o fruta madura/ triturada
COMIDA	- Ensalada mixta. - Arroz y alubias o en puré y tamizadas (según tolerancia) - Jamón cocido. - Natillas con leche desnatada.	- Ensalada mixta. - Macarrones con jamón y verduras (sin tomate frito) - Queso fresco. - Fruta madura o en compota o asada.	- Ensalada - Potaje de garbanzos o en puré y tamizadas (según tolerancia) - Albóndigas de bacalao - Fruta madura o en compota o asada.	- Ensalada mixta. - Arroz rehogado con zanahoria y huevo escalfado o en tortilla - Fruta madura o en compota o asada.	- Ensalada - Estofado de ternera. - Fruta madura o en compota o asada.	- Ensalada - Cocido poco graso (igual que 1600kcal) - Fruta madura o en compota o asada.	- Ensalada mixta. - Arroz y pollo - Natillas con leche desnatada
MERIENDA	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería
CENA	- Sopa de fideos - Tortilla de guisantes. - Yogur desnatado	- Judías con jamón. - Filetan en salsa suave - Yogur desnatado	- Ensalada de patatas - Hamburguesas en salsa suave - Melocotón en almíbar.	- Puré de calabacín. - Merluza en salsa. - Flan de vainilla	- Sopa cubierta - Saichichas de pollo con techuga - Manzanas asadas.	- Encebollado. - Mero al horno o hervido - Arroz con leche desnatada	- Patatas cocidas. - Fiambre variado* - Fruta madura o en compota o asada.

*Fiambre variado (a elegir varios entre estos): Jamón serrano, Lomo embuchado, Jamón cocido, Fiambre de pavo, Mortadela y queso semigraso.