

MENÚS COTIDIANOS



MENÚS PARA EL FRÍO

MENÚ 1

Alubias estofadas • Lenguado en salsa verde • Naranja

1.º Plato

Alubias estofadas



Ingredientes por ración

-  60 g de alubia plancheta de La Bañeza (León)
- 1/2 patata pequeña (50 g)
- 1/2 puerro pequeño (30 g)
- 1/2 zanahoria pequeña (30 g)
- 2 cucharadas soperas de cebolla picada (30 g)
- 1/2 cucharada soperas de aceite de oliva (5 g)
- Pimentón dulce (al gusto)

Elaboración

- Poner las alubias a remojo en agua templada, bien cubiertas, durante 8 horas.
- Verter las alubias en una olla a presión y añadir agua fría hasta cubrirlas. Poner al fuego y cuando empiece a hervir, espumar, añadir la zanahoria y el puerro enteros, la cebolla y la patata en dos mitades.
- Verter la mitad del aceite y cocer a fuego medio por espacio de 20 minutos.
- Una vez cocido retirar la zanahoria, el puerro, la patata y la cebolla. Cortar todo en cuadrados pequeños.
- Reservar media taza del caldo de las alubias y media taza de alubias trituradas.
- Poner una sartén al fuego y añadir el aceite restante. Calentar ligeramente, retirar del fuego y añadir el pimentón. Verter en la sartén la taza de caldo y las alubias trituradas.
- Acercar nuevamente la sartén al fuego. Cuando empiece a hervir, verter la salsa sobre las alubias y dejar cocer para que espese ligeramente. Añadir la verdura en cuadraditos y servir.

Recomendaciones

La cocción de las alubias blancas en olla a presión vendrá sujeta a las indicaciones del fabricante, dependiendo de marcas y modelos.

2.º Plato

Lenguado en salsa verde



Ingredientes por ración

- 1 filete de lenguado limpio (120 g)
- 1 diente de ajo pequeño (3 g)
- 1 cucharadita de perejil
-  1 cucharada sopera rasa de harina tradicional zamorana (10 g)
- 1 cucharada colmada de guisantes (20 g)
- 3/4 vaso de agua o caldo de pescado (fumet)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva (10 g)

Elaboración

- Picar el ajo en láminas muy finas.
- Calentar el aceite a temperatura media en una sartén y sofreír el ajo lentamente.
- Enharinar el lenguado por ambos lados y dorar ligeramente en la sartén.
- Verter el agua, o caldo de pescado, sobre un extremo del pescado. Cuando empiece a hervir, añadir el perejil y los guisantes, y dejar hervir a fuego lento, y tapado, por espacio de 7 minutos.
- Servir.

Recomendaciones

Para realzar el sabor de la salsa verde podrá realizar un caldo de pescado (fumet). La confección se realiza de la siguiente manera: poner un recipiente con 1 litro de agua a hervir a fuego medio, y añadir en él 1/2 kg de espaldas de merluza, o una cabeza de pescadilla o merluza. A continuación añadir una ramita de perejil, media zanahoria cortada en rodajas, 1/2 cascara de cebolla, 1/2 puerro pequeño. Cuando empiece a hervir, bajar el fuego al mínimo, dejarlo cocer por espacio de 12 minutos. Pasado este tiempo retirar la espuma de la parte superior con ayuda de un cacillo y seguidamente pasarlo por un colador o chino.

Postre

Naranja

Ingredientes por ración

1 naranja (150 g)

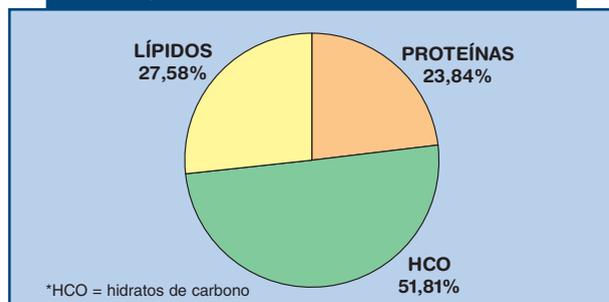


Valoración nutricional

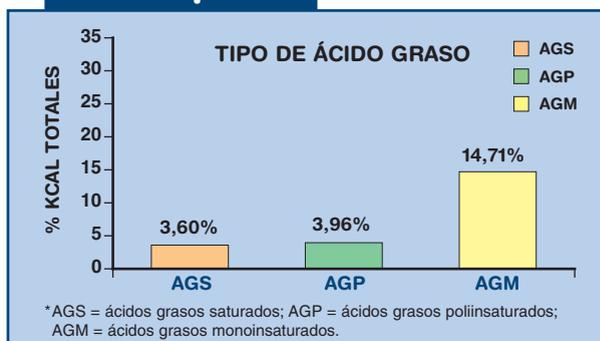
NUTRIENTES	1.º PLATO	2.º PLATO	POSTRE	GLOBAL *
ENERGÍA (kcal)	293,24	241,63	54,86	720,89
PROTEÍNAS (g)	15,38	22,18	1,20	42,97
LÍPIDOS (g)	6,18	12,04	-	22,09
AGS (g)	0,79	1,51	-	2,88
AGP (g)	1,05	1,54	-	3,17
AGM (g)	3,18	6,60	-	11,78
COLESTEROL (mg)	-	72,00	-	72,00
CARBOHIDRATOS (g)	46,96	11,89	13,35	93,38
FIBRA (g)	15,99	1,53	3,45	22,97
ÁCIDO FÓLICO (µg)	240,10	31,04	58,05	342,63
VITAMINA B12 (µg)	-	1,20	-	1,20
VITAMINA C (mg)	20,91	11,12	75,90	112,81
VITAMINA A (µg)	406,62	30,20	73,50	521,92
VITAMINA D (µg)	-	-	-	-
VITAMINA E (mg)	1,98	0,61	0,32	3,27
CALCIO (mg)	114,72	49,23	61,50	262,18
FÓSFORO (mg)	304,30	354,34	42,00	749,79
HIERRO (mg)	4,64	1,60	0,74	8,03

* En la valoración nutricional se incluye una ración de 40 g de pan.

Macronutrientes: distribución porcentual calórica



Perfil lipídico



Sugerencias de complementación para la cena

Crema de puerros. Huevos al plato. Batido de frutas

ADAPTACIONES A LAS PATOLOGÍAS

ENFERMEDADES	APTO	NO APTO	PLATO DE SUSTITUCIÓN
Enfermedad celiaca	Postre	1.º plato 2.º plato	Alubias estofadas Lenguado con guisantes
Alergia al pescado	1.º plato Postre	2.º plato	Pavo en salsa verde
Alergia a la legumbre	Postre	1.º plato 2.º plato	Purrusalda Lenguado en salsa verde

1.º plato

INGREDIENTES	INGREDIENTES ADAPTADO	
	Enfermedad celiaca	Alergia a la legumbre
Alubias blancas	Alubias blancas	
Zanahoria	Zanahoria	
Patata	Patata	Patata
Puerro	Puerro	Puerro
Cebolla	Cebolla	Cebolla
Aceite de oliva	Aceite de oliva	Aceite de oliva
Pimentón		

2.º plato

INGREDIENTES	INGREDIENTES ADAPTADO		
	Enfermedad celiaca	Alergia al pescado	Alergia a la legumbre
Filete de lenguado	Filete de lenguado		Filete de lenguado
Ajo	Ajo	Ajo	Ajo
Perejil	Perejil	Perejil	Perejil
Harina		Harina	Harina
Guisantes	Guisantes	Guisantes	
Aceite de oliva	Aceite de oliva	Aceite de oliva	Aceite de oliva
		Pavo	

MENÚ 2

Puré de verduras • Pollo asado con zanahorias • Arroz con leche

1.º Plato**Puré de verduras****Ingredientes por ración**

- 1 patata pequeña (100 g)
- 1/2 puerro mediano (50 g)
- 1/2 taza de judías verdes (50 g)
- 1 ramita de apio (30 g)
- 1/2 tomate pequeño (50 g)

Elaboración

- Introducir en una olla o cazuela las hortalizas, las verduras y el apio previamente troceados.
- Cubrir con agua y poner a cocer a fuego lento.
- Una vez cocido, triturar las hortalizas y verduras hasta obtener un puré homogéneo y cremoso.
- Servir bien caliente.

2.º Plato

Pollo asado con zanahorias



Ingredientes por ración

- 150 g de muslo de pollo
- 1 zanahoria mediana (100 g)
- 1 1/2 cucharadas soperas de maíz (15 g)
- 1 cucharada soperas de aceite de oliva (10 g)

Elaboración

- Cortar las zanahorias en rodajas finas.
- En una fuente de horno poner la zanahoria extendida y, encima, los muslos de pollo. A continuación, verter el aceite.
- Introducir la fuente en el horno y asar a 180 °C hasta que se doren.
- Una vez asado el pollo, verter por encima el maíz e introducir 3 minutos más.
- Servir.

Recomendaciones

Para saber si el pollo está asado, pinchar en su interior con una aguja gruesa; si sale jugo blanco indica que está asado y si, por el contrario sale rojizo, aún no está hecho.

Postre

Arroz con leche

Ingredientes por ración

- 1 cucharada sopera de arroz pulido en crudo (15 g)
- 1/2 taza de leche (100 g)
- 2 cucharaditas de postre de azúcar (10 g)
- La punta de un cuchillo de canela
- Ralladura de 1/4 de limón



Elaboración

- Verter la leche, la canela y la cáscara de limón en un recipiente.
- Acercar al fuego el recipiente y, cuando empiece a hervir, añadir el arroz dejándolo cocer a fuego lento durante 25 minutos.
- Añadir el azúcar y dejar cocer 5 minutos más. Servir.

Recomendaciones

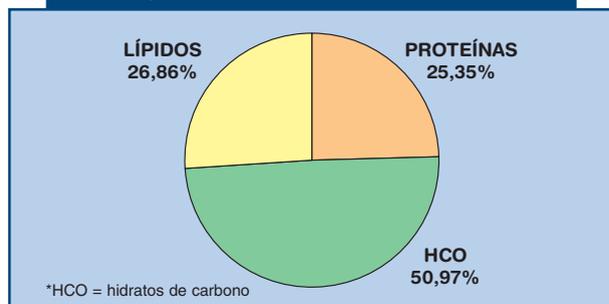
Es conveniente remover el arroz de manera continuada para evitar que se pegue. Si el arroz quedase muy espeso, se puede añadir un poco de leche caliente.

Valoración nutricional

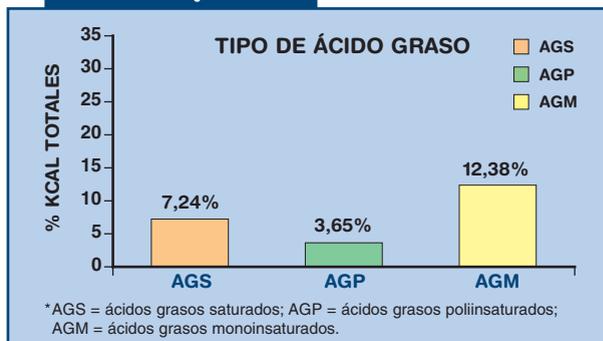
NUTRIENTES	1.º PLATO	2.º PLATO	POSTRE	GLOBAL*
ENERGÍA (kcal)	119,64	332,22	159,01	708,28
PROTEÍNAS (g)	5,22	31,43	4,64	44,89
LÍPIDOS (g)	0,79	15,86	3,86	21,14
AGS (g)	0,09	3,45	2,00	5,70
AGP (g)	0,28	1,97	0,12	2,51
AGM (g)	0,03	8,53	1,07	9,74
COLESTEROL (mg)	-	102,45	14,00	116,45
CARBOHIDRATOS (g)	24,45	17,00	28,20	90,25
FIBRA (g)	5,62	4,28	0,21	11,51
ÁCIDO FÓLICO (µg)	125,15	35,50	5,30	165,95
VITAMINA B12 (µg)	-	-	0,38	0,38
VITAMINA C (mg)	55,10	8,55	1,00	64,65
VITAMINA A (µg)	68,30	1346,01	48,00	1462,31
VITAMINA D (µg)	-	-	0,75	0,75
VITAMINA E (mg)	1,06	1,45	0,12	2,62
CALCIO (mg)	83,35	53,85	161,56	321,16
FÓSFORO (mg)	120,10	75,40	142,03	373,93
HIERRO (mg)	2,28	3,40	0,25	6,56

* En la valoración nutricional se incluye una ración de 40 g de pan.

Macronutrientes: distribución porcentual calórica



Perfil lipídico



Sugerencias de complementación para la cena

Espaguetis con gambas. Ensalada. Fruta y leche

ADAPTACIONES A LAS PATOLOGÍAS

ENFERMEDADES	APTO	NO APTO	PLATO DE SUSTITUCIÓN
Alergia a las proteínas vacunas	1.º plato 2.º plato	Postre	Pera
Alergia a la legumbre	2.º plato Postre	1.º plato	Puré de verduras

1.º plato

INGREDIENTES	INGREDIENTES ADAPTADO
	Alergia a la legumbre
Patata	Patata
Puerro	Puerro
Judías verdes	
Apio	Apio
Tomate	Tomate

Postre

INGREDIENTES	INGREDIENTES ADAPTADO
	Alergia a las proteínas vacunas
Arroz	
Leche	
Azúcar	
	Pera

MENÚ 3

Marmitako • Croquetas de jamón y ensalada • Plátano

1.º Plato**Marmitako****Ingredientes por ración**

- 50 g de bonito
- 1 patata pequeña (100 g)
- 1 cucharada sobera colmada de cebolla picada (20 g)
- 1/4 tomate mediano (30 g)
- 1/4 pimiento pequeño (20 g)
- 1 diente de ajo (3 g)
- 1/2 cucharada sobera de aceite de oliva (5 g)

Elaboración

- Calentar a fuego lento el aceite en una cazuela.
- Sofreír el pimiento, la cebolla, el ajo y finalmente el tomate, previamente troceados.
- Cuando el sofrito esté tierno, añadir las patatas y el agua, cocer.
- Finalmente añadir el bonito, manteniendo el guiso 3 minutos más al fuego.
- Retirar y dejar reposar 5 minutos.
- Servir.

Recomendaciones

Es muy importante que el bonito se añada al final de la elaboración del marmitako para evitar que se pase de cocción. Si lo vamos a consumir más tarde, es conveniente enfriarlo rápidamente para que el bonito no se pase; para ello, sumergir la cazuela en un recipiente mayor que contenga agua y hielo.

2.º Plato

Croquetas de jamón y ensalada

Ingredientes por ración

- 1/2 vasito de los vino de leche (50 g)
-  1 cucharada sopera de harina tradicional zamorana (10 g)
- 1 cucharada sopera de pan rallado (10 g)
- 1/2 loncha fina de jamón york (10 g)
- 1/4 huevo cocido (15 g)
- 1 1/2 cucharadas soperas de maíz (15 g)
- 1 hoja grande de lechuga (35 g)
- 1/4 tomate mediano (35 g)
- 1 1/2 cucharadas soperas de aceite (15 g)

**Elaboración**

- Cocer el huevo en agua por espacio de 10 minutos. Picar junto con el jamón york y reservar.
- Acercar una cazuela al fuego y añadir aceite. Cuando esté caliente añadir la harina y, con ayuda de una espátula o varillas, remover hasta obtener una masa homogénea.
- Incorporar la leche tibia poco a poco. Hervir la masa por espacio de 20 minutos a fuego lento. Finalmente añadir el picadillo de jamón york y huevo. Retirar y poner a enfriar.
- Una vez fría la masa, moldear las croquetas. Rebozar con harina, huevo y pan rallado.
- Freír las croquetas en aceite caliente y colocarlas sobre papel absorbente.
- Cortar la lechuga y el tomate. Añadir el maíz y aliñar con aceite y vinagre.
- Servir las croquetas acompañadas de la ensalada.

Recomendaciones

Para evitar que al enfriarse la masa se forme en la parte superior una costra que impida dar forma a la croqueta, puede aplicarse una película muy fina de aceite de girasol. Para que la masa esté reposada antes de su fritura, se recomienda prepararla un día antes de su consumo.

Postre

Plátano

Ingredientes por ración

1 plátano (125 g)

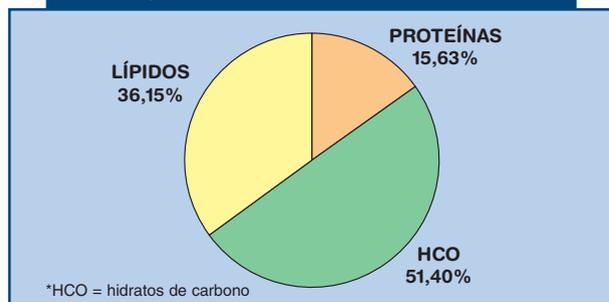


Valoración nutricional

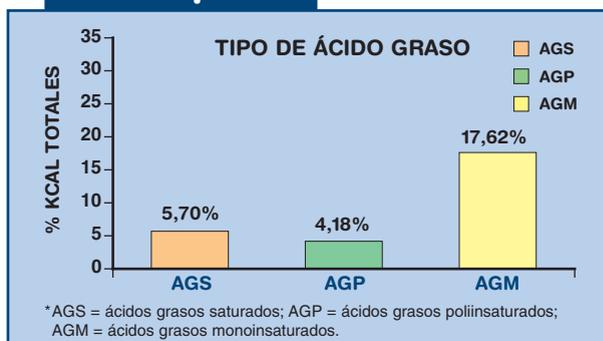
NUTRIENTES	1.º PLATO	2.º PLATO	POSTRE	GLOBAL *
ENERGÍA (kcal)	204,04	320,53	106,54	728,52
PROTEÍNAS (g)	13,92	9,45	1,50	28,47
LÍPIDOS (g)	8,28	20,00	0,34	29,26
AGS (g)	0,69	3,61	0,15	4,61
AGP (g)	0,67	2,46	0,11	3,38
AGM (g)	3,14	11,01	-	14,26
COLESTEROL (mg)	-	73,00	-	73,00
CARBOHIDRATOS (g)	19,68	27,40	26,00	93,61
FIBRA (g)	2,90	3,09	3,13	10,51
ÁCIDO FÓLICO (µg)	34,58	37,32	25,00	96,90
VITAMINA B12 (µg)	2,50	0,51	-	3,01
VITAMINA C (mg)	53,98	14,08	14,38	82,44
VITAMINA A (µg)	61,98	101,11	22,50	185,59
VITAMINA D (µg)	10,00	0,64	-	10,64
VITAMINA E (mg)	0,84	1,88	0,29	3,00
CALCIO (mg)	35,89	114,60	9,13	182,01
FÓSFORO (mg)	75,92	182,15	35,00	329,47
HIERRO (mg)	1,68	2,10	0,74	5,16

* En la valoración nutricional se incluye una ración de 40 g de pan.

Macronutrientes: distribución porcentual calórica



Perfil lipídico



*AGS = ácidos grasos saturados; AGP = ácidos grasos poliinsaturados; AGM = ácidos grasos monoinsaturados.

Sugerencias de complementación para la cena

Pollo con verduritas al horno. Postre Lácteo

ADAPTACIONES A LAS PATOLOGÍAS

ENFERMEDADES	APTO	NO APTO	PLATOS DE SUSTITUCIÓN
Enfermedad celiaca	1.º plato Postre	2.º plato	Huevo escalfado con ensalada
Alergia a las proteínas vacunas	1.º plato Postre	2.º plato	Huevo escalfado con ensalada
Alergia al huevo	1.º plato Postre	2.º plato	Rollitos de jamón y queso con ensalada
Alergia al pescado	1.º plato Postre	1.º plato	Patatas con carne

1.º plato

INGREDIENTES	INGREDIENTES ADAPTADO
	Alergia al pescado
Bonito	
Patata	Patata
Cebolla	Cebolla
Tomate	Tomate
Pimiento	Pimiento
Ajo	Ajo
Aceite de oliva	Aceite de oliva
	Carne de ternera

2.º plato

INGREDIENTES	INGREDIENTES ADAPTADO		
	Enfermedad celiaca	Alergia a las proteínas vacunas	Alergia al huevo
Leche			
Harina			
Pan rallado			
Jamón york			Jamón york
Huevo	Huevo	Huevo	
Lechuga	Lechuga	Lechuga	Lechuga
Tomate	Tomate	Tomate	Tomate
Maíz	Maíz	Maíz	Maíz
Aceite de oliva	Aceite de oliva	Aceite de oliva	Aceite de oliva
			Queso en lonchas

MENÚ 4

Arroz con pisto • Conejo guisado con champiñones • Manzana asada

1.º Plato

Arroz con pisto



Ingredientes por ración

- 1 taza de café de arroz en crudo (60 g)
- 1/2 calabacín pequeño (50 g)
- 1 cucharada sopera de pimiento picado (20 g)
- 1/2 tomate pequeño (50 g)
- 1/3 cebolla (50 g)
- 1/2 cucharada sopera de aceite de oliva (5 g)

Elaboración

- Cocer a fuego mínimo el arroz con doble cantidad de agua por espacio de 20 minutos.
- Cortar las hortalizas en trozos medianos.
- Calentar a fuego medio el aceite en una cazuela y añadir las hortalizas de una en una: el pimiento, la cebolla, el calabacín y finalmente el tomate.
- Sofreír lentamente hasta que las hortalizas estén blandas.
- Retirar el pisto del fuego y servir acompañado del arroz blanco.

Recomendaciones

En la preparación del arroz, y para que esté en su punto, hay que contar 20 minutos de cocción a partir del momento de su ebullición.

2.º Plato

Conejo guisado con champiñones



Ingredientes por ración

- 150 g de conejo
- 1 cucharada sopera colmada de cebolla picada (20 g)
- 5 unidades de champiñones (75 g)
- 1 diente de ajo (3 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva (10 g)

Elaboración

- Cortar la cebolla, el champiñón y el ajo. Reservar.
- Poner una cazuela con aceite a fuego medio. Una vez caliente, añadir el conejo. Rehogar, sacar y reservar.
- Verter la cebolla y el ajo en el mismo aceite donde se ha sofrito el conejo.
- Una vez rehogados la cebolla y el ajo, añadir el champiñón y el conejo. Sofreír todo junto por espacio de 5 minutos aproximadamente.
- Añadir el agua hasta cubrir y dejar cocer hasta que esté listo.
- Servir.

Recomendaciones

Este guiso ha de realizarse a fuego mínimo para evitar la evaporación rápida y así contribuir a una mayor concentración de sabores.

Postre

Manzana asada

Ingredientes por ración

- 1 manzana reineta mediana (150 g) de las Caderechas

Elaboración

- En una placa de horno colocar las manzanas boca arriba a 150°C.
- En su asado, y en periodos cortos, salsear con su propio jugo. Retirar cuando adquieran una tonalidad tostada.
- Servir.

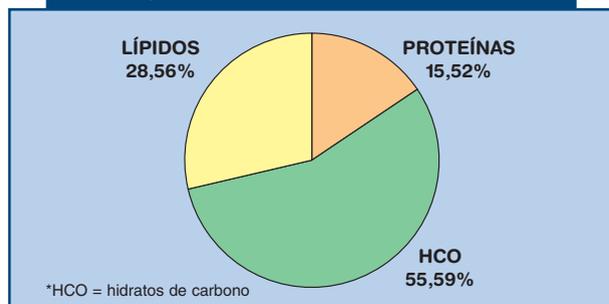


Valoración nutricional

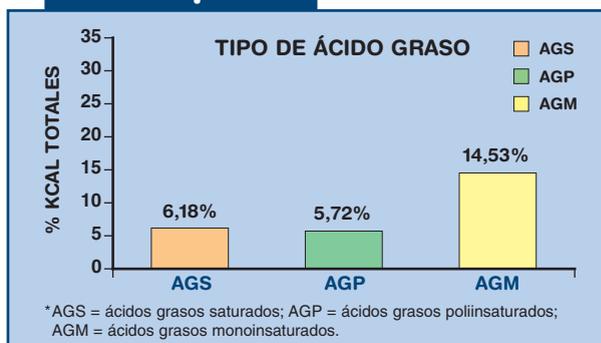
NUTRIENTES	1.º PLATO	2.º PLATO	POSTRE	GLOBAL *
ENERGÍA (kcal)	308,08	244,26	60,86	710,60
PROTEÍNAS (g)	6,59	16,94	0,45	27,58
LÍPIDOS (g)	6,21	18,70	-	25,55
AGS (g)	0,72	4,12	-	5,00
AGP (g) 0,71	3,79	-	4,63	
AGM (g) 3,23	8,42	-	11,76	
COLESTEROL	-	107,85	-	107,85
CARBOHIDRATOS (g)	60,22	2,19	15,75	98,76
FIBRA (g)	3,37	1,82	3,45	10,04
ÁCIDO FÓLICO (µg)	27,10	25,99	8,70	61,79
VITAMINA B12 (µg)	-	16,50	-	16,50
VITAMINA C (mg)	47,95	4,80	18,60	71,35
VITAMINA A (µg)	63,20	0,79	6,00	69,99
VITAMINA D (µg)	-	-	-	-
VITAMINA E (mg)	1,15	1,11	0,54	2,79
CALCIO (mg)	36,90	47,91	8,25	115,46
FÓSFORO (mg)	115,50	429,07	12,00	592,97
HIERRO (mg)	1,47	3,09	0,84	6,04

* En la valoración nutricional se incluye una ración de 40 g de pan.

Macronutrientes: distribución porcentual calórica



Perfil lipídico



Sugerencias de complementación para la cena

Judías verdes con tomate. Pescadito frito. Yogur

MENÚ 5

Espinacas con bechamel • Lomo de cerdo a la plancha con tomate y puré de patata • Macedonia

1.º Plato**Espinacas con bechamel****Ingredientes por ración**

200 g de espinacas

1/4 vaso de leche (50 g)

 1 cucharada sopera de harina tradicional zamorana (10 g)

1/2 cucharada sopera de aceite (5 g)

Elaboración

- Acercar una cazuela al fuego y poner el aceite. Cuando esté caliente añadir la harina y remover hasta obtener una masa homogénea.
- Incorporar la leche tibia poco a poco. Cocer la masa por espacio de 20 minutos a fuego lento. Reservar.
- Cocer en una cazuela las espinacas. Sacar y escurrir. Reservar.
- Triturar las espinacas y mezclarlas con la bechamel hasta homogeneizar totalmente.
- Servir caliente.

Recomendaciones

Si la bechamel quedase algo espesa podemos aligerarla añadiendo un poco de leche caliente o caldo de la cocción de la espinaca.

2.º Plato

Lomo de cerdo a la plancha con tomate y puré de patata

**Ingredientes por ración**

- 2 filetes finos de cinta de lomo (100 g)
- 1 tomate pequeño (100 g)
- 1 patata mediana (150 g)
- 1 diente de ajo (3 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva (10 g)

Elaboración

- Verter en agua hirviendo las patatas. Cocer y escurrir. Triturar en un pasapuré. Reservar.
- Calentar la plancha o sartén a fuego vivo con el aceite y freír el lomo con el ajo laminado.
- Servir el lomo de cerdo acompañado del puré de patata y unas rodajas de tomate natural.

Recomendaciones

Es recomendable que este tipo de carnes, ya sean elaboradas en cocción, plancha o sartén, estén bien hechas.

Postre

Macedonia

Ingredientes por ración

-  1/2 manzana reineta pequeña (50 g) de las Caderechas
- 1/2 plátano pequeño (50 g)
- 1/3 rodaja de piña en almíbar (25 g)
- 1/4 melocotón en almíbar (25 g)
- 1/2 vaso de los de vino de zumo de naranja (50 g)



Elaboración

- Trocear en dados la manzana, el plátano, la piña y el melocotón. Mezclar las frutas y servir.

Recomendaciones

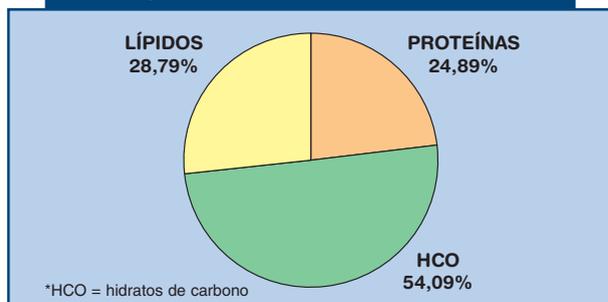
Se recomienda preparar la macedonia unos minutos antes de ser servida, ya que la fruta se oxida con gran facilidad y parte de las vitaminas se pierden.

Valoración nutricional

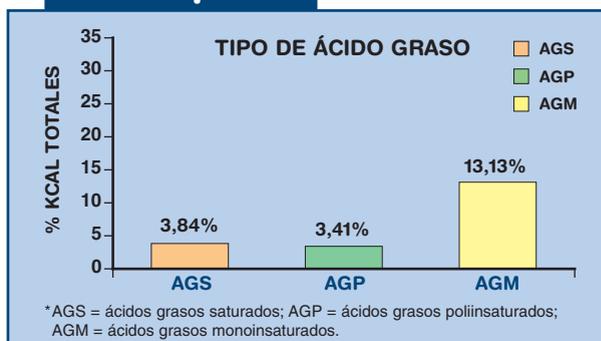
NUTRIENTES	1.º PLATO	2.º PLATO	POSTRE	GLOBAL *
ENERGÍA (kcal)	154,76	317,87	120,56	690,60
PROTEÍNAS (g)	7,52	24,91	1,23	37,25
LÍPIDOS (g)	7,92	12,44	0,19	21,16
AGS (g)	0,65	2,25	0,06	3,11
AGP (g)	0,55	1,94	0,05	2,67
AGM (g)	3,15	7,37	-	10,63
COLESTEROL	-	58,00	-	58,00
CARBOHIDRATOS (g)	14,25	28,38	30,40	93,63
FIBRA (g)	4,02	4,14	2,93	12,48
ÁCIDO FÓLICO (µg)	301,50	49,99	32,90	384,39
VITAMINA B12 (µg)	0,05	2,10	-	2,15
VITAMINA C (mg)	70,04	59,12	34,95	164,11
VITAMINA A (µg)	1108,00	94,00	20,79	1222,79
VITAMINA D (µg)	0,02	0,01	-	0,03
VITAMINA E (mg)	3,54	1,50	0,36	5,40
CALCIO (mg)	308,50	31,33	18,15	380,38
FÓSFORO (mg)	172,00	276,02	32,00	516,42
HIERRO (mg)	4,96	3,71	0,84	10,14

* En la valoración nutricional se incluye una ración de 40 g de pan.

Macronutrientes: distribución porcentual calórica



Perfil lipídico



Sugerencias de complementación para la cena

Pastel de pescado. Ensalada. Natillas

ADAPTACIONES A LAS PATOLOGÍAS

ENFERMEDADES	APTO	NO APTO	PLATOS DE SUSTITUCIÓN
Enfermedad celiaca	2.º plato Postre	1.º plato	Espinacas rehogadas
Alergia a las proteínas vacunas	2.º plato Postre	1.º plato	Espinacas rehogadas

1.º plato

INGREDIENTES	INGREDIENTES ADAPTADO	
	Enfermedad celiaca	Alergia a las proteínas vacunas
Espinacas	Espinacas	Espinacas
Leche		
Harina		
Aceite de oliva	Aceite de oliva	Aceite de oliva
	Ajo	Ajo

MENÚ 6

Sopa de cocido • Garbanzos con verdura y carne • Zumo de naranja y yogur de sabores

1.º Plato**Sopa de cocido****Ingredientes por ración**

1 cucharada sopera colmada de fideos (20 g)

1/4 litro de caldo de cocido

Elaboración

- Una vez cocidos los garbanzos, junto con las carnes y el chorizo, eliminar toda la grasa que hay en la superficie y reservar el caldo.
- Poner una cazuela con el caldo a fuego medio. Cuando esté hirviendo añadir los fideos y dejar cocer a fuego mínimo por espacio de 5 minutos.
- Servir caliente.

2.º Plato

Garbanzos con verdura y carne



Ingredientes por ración

-  30 g de garbanzos de Fuentesauco
- Un trozo de pechuga pequeña de gallina (30 g)
-  1 dado de carne de morcillo de ternera de Ávila (30 g)
- 3 coles de Bruselas (50 g)
-  1 rodaja pequeña de chorizo zamorano (20 g)
- 1/2 patata mediana (75 g)
- 1/2 zanahoria pequeña (30 g)

Elaboración

- Poner a remojo los garbanzos, bien cubiertos, durante 8 horas en agua templada.
- Verter los garbanzos en una olla a presión rápida. Añadir agua fría y cubrir. A continuación verter el chorizo, el morcillo, la gallina, las coles, la patata y la zanahoria. Acercar al fuego y, cuando empiece a hervir, espumar y tapar la olla. Cocer a fuego medio 20 a 25 minutos.
- Una vez cocido volcar el caldo en un recipiente y reservar para la preparación de la sopa.
- Retirar los garbanzos del resto de ingredientes y trocear la gallina, el morcillo, el chorizo, la patata y la zanahoria.
- Servir los garbanzos acompañados de las carnes, hortalizas y verduras.

Recomendaciones

Los garbanzos se pueden aliñar con aceite de oliva y vinagre. Como verdura puede utilizarse también repollo.

Postre Zumo de naranja y yogur de sabores

Ingredientes por ración

- 1 yogur de sabores (125 g)
- 1 naranja en zumo (120 g)

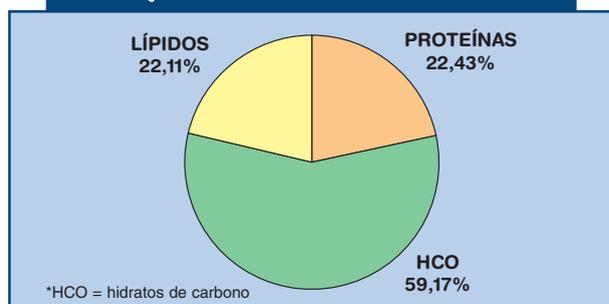


Valoración nutricional

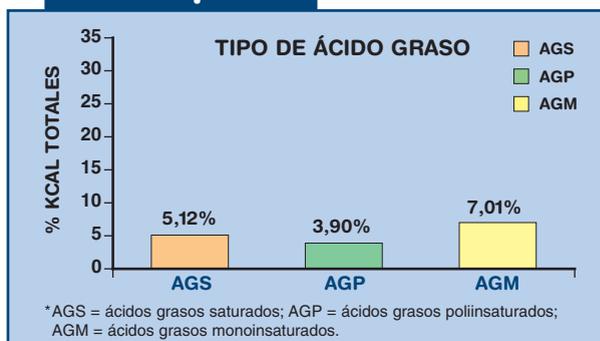
NUTRIENTES	1.º PLATO	2.º PLATO	POSTRE	GLOBAL*
ENERGÍA (kcal)	68,42	343,45	153,13	662,41
PROTEÍNAS (g)	2,40	26,15	5,00	37,15
LÍPIDOS (g)	0,36	12,77	2,50	16,27
AGS (g)	0,04	3,56	-	3,77
AGP (g)	0,16	2,56	-	2,87
AGM (g)	0,04	5,01	-	5,16
COLESTEROL (mg)	-	51,40	-	51,40
CARBOHIDRATOS (g)	14,82	33,06	29,50	97,98
FIBRA (g)	0,80	7,85	0,13	10,18
ÁCIDO FÓLICO (µg)	6,80	148,76	51,25	206,81
VITAMINA B12 (µg)	-	0,87	0,25	1,12
VITAMINA C (mg)	-	48,13	50,00	98,13
VITAMINA A (µg)	-	496,62	41,00	537,62
VITAMINA D (µg)	-	-	0,79	0,79
VITAMINA E (mg)	-	1,42	0,11	1,53
CALCIO (mg)	5,00	93,78	185,63	306,81
FÓSFORO (mg)	38,00	265,80	113,75	453,95
HIERRO (mg)	0,42	4,68	0,25	5,99

* En la valoración nutricional se incluye una ración de 40 g de pan.

Macronutrientes: distribución porcentual calórica



Perfil lipídico



Sugerencias de complementación para la cena

Gratinado de patatas. Rollitos de fiambre de pavo y queso. Compota de manzana y pera

ADAPTACIONES A LAS PATOLOGÍAS

ENFERMEDADES	APTO	NO APTO	PLATOS DE SUSTITUCIÓN
Enfermedad celiaca		1.º plato 2.º plato Postre	Sopa de cocido Garbanzos con verduras y carne Zumo de naranja y yogur natural
Alergia a las proteínas vacunas		1.º plato 2.º plato Postre	Sopa de cocido Garbanzos con verduras y gallina Zumo de naranja
Alergia a la legumbre	Postre	1.º plato 2.º plato	Sopa de fideos Patatas con verduras y carne

1.º plato

INGREDIENTES		INGREDIENTES ADAPTADO	
	Enfermedad celiaca	Alergia a las proteínas vacunas	Alergia a la legumbre
Fideos	Pasta sin gluten	Fideos	Fideos
Caldo de cocido	Caldo de cocido	Caldo de garbanzos, verduras, patata y gallina	Caldo de verduras, patata y carne

2.º plato

INGREDIENTES		INGREDIENTES ADAPTADO	
	Enfermedad celiaca	Alergia a las proteínas vacunas	Alergia a la legumbre
Garbanzos	Garbanzos	Garbanzos	
Gallina	Gallina	Gallina	Gallina
Morcillo de ternera	Morcillo de ternera		Morcillo de ternera
Col	Col	Col	Col
Chorizo			Chorizo
Patata	Patata	Patata	Patata
Zanahoria	Zanahoria	Zanahoria	Zanahoria

Postre

INGREDIENTES		INGREDIENTES ADAPTADO	
	Enfermedad celiaca	Alergia a las proteínas vacunas	
Zumo de naranja	Zumo de naranja	Zumo de naranja	
Yogur de sabores			
	Yogur natural		

MENÚ 7

Pastel de patata • Merluza a la romana con ensalada • Plátano con salsa de yogur

1.º Plato

Pastel de patata



Ingredientes por ración

- 1 patata mediana (150 g)
- 1/2 berenjena pequeña (50 g)
- 1/2 tomate pequeño (50 g)
- 1 cucharada sopera colmada de cebolleta picada (20 g)
- 1 cucharada sopera de leche (10 g)
- 1/2 cucharada sopera de aceite de oliva (5 g)

Elaboración

- Cocer las patatas en agua. Escurrir bien y pasar por el pasapuré.
- Incorporar la leche caliente y cocer 5 minutos. Reservar.
- Cortar en tiras muy finas la berenjena y la cebolleta. Rehogar en una sartén con aceite a fuego muy lento, hasta que la hortaliza esté totalmente blanda. Reservar.
- Pelar y cortar en trozos menudos el tomate. Sofreír hasta obtener un puré de tomate. Reservar.
- Engrasar con aceite un molde alargado de horno. Formar el pastel alternando capas de puré y verduras de forma que la última capa sea de patata. Seguidamente introducir a horno medio (150 °C) por espacio de 15 minutos hasta que esté bien gratinado.
- Una vez cocido dejar enfriar.
- Desmoldar y servir acompañado de salsa de tomate.

Recomendaciones

Pueden utilizarse otras hortalizas de similar dureza (zanahoria, puerro, calabacín...).

2.º Plato

Merluza a la romana con ensalada



Ingredientes por ración

100 g de merluza

 1 cucharada sopera de harina tradicional zamorana (10 g)

1/4 de huevo entero (15 g)

2 hojas grandes de lechuga (40 g)

1 cucharada sopera de aceite de girasol (10 g)

1 cucharadita de aceite de oliva (3 g)

1/2 cucharada de vinagre de manzana (5 g)

Elaboración

- Cortar la lechuga y aliñar con aceite y vinagre. Reservar.
- Rebozar la merluza en harina y huevo.
- Calentar una sartén a fuego medio con el aceite de girasol. Freír el pescado y colocarlo sobre papel absorbente.
- Servir acompañado de la ensalada.

Postre

Plátano con salsa de yogur

Ingredientes por ración

- Plátano (100 g)
- 1/2 yogur natural (60 g)
- 1 cucharada sopera de miel (10 g)



Elaboración

- Cortar el plátano en rodajas finas. Reservar.
- Diluir la miel con el yogur hasta homogeneizar completamente.
- Volcar la salsa sobre el plátano y servir.

Recomendaciones

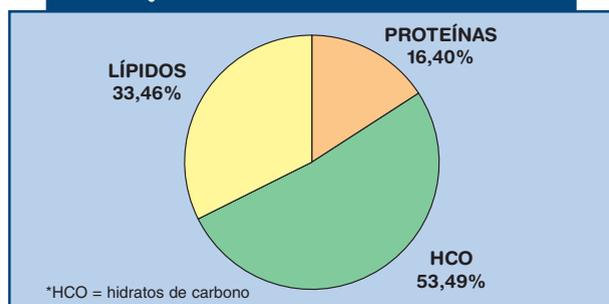
Es aconsejable preparar el postre en el momento de ser servido, ya que el plátano se oxida con gran rapidez.

Valoración nutricional

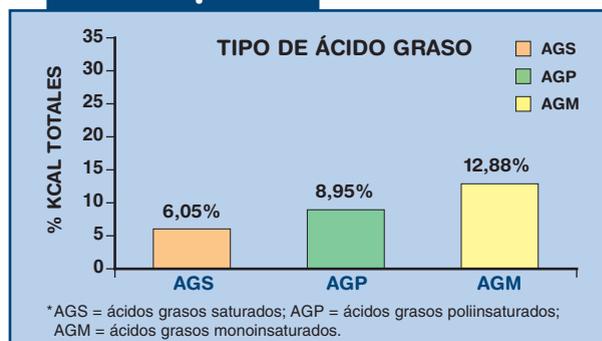
NUTRIENTES	1.º PLATO	2.º PLATO	POSTRE	GLOBAL *
ENERGIA (kcal)	184,72	245,91	150,54	678,58
PROTEÍNAS (g)	5,29	15,17	3,76	27,82
LÍPIDOS (g)	5,79	16,96	1,83	25,23
AGS (g)	0,92	2,47	1,02	4,56
AGP (g)	0,72	5,73	0,17	6,75
AGM (g)	3,25	5,92	0,43	9,71
COLESTEROL (mg)	1,45	128,50	6,12	136,07
CARBOHIDRATOS (g)	29,71	8,69	31,74	90,74
FIBRA (g)	4,13	0,94	2,50	8,97
ÁCIDO FÓLICO (µg)	31,44	34,82	22,22	88,48
VITAMINA B12 (µg)	0,04	1,42	-	1,46
VITAMINA C (mg)	41,46	4,88	11,92	58,26
VITAMINA A (µg)	33,51	45,65	23,88	103,04
VITAMINA D (µg)	-	0,26	0,04	0,30
VITAMINA E (mg)	0,71	5,85	0,25	6,82
CALCIO (mg)	41,56	57,66	93,00	214,62
FÓSFORO (mg)	116,90	245,25	83,70	445,85
HIERRO (mg)	1,84	1,97	0,68	5,13

* En la valoración nutricional se incluye una ración de 40 g de pan.

Macronutrientes: distribución porcentual calórica



Perfil lipídico



Sugerencias de complementación para la cena

Arroz blanco con bonito y salsa de tomate. Ensalada de lechuga. Zumo de frutas natural

ADAPTACIONES A LAS PATOLOGÍAS

ENFERMEDADES	APTO	NO APTO	PLATOS DE SUSTITUCIÓN
Enfermedad celiaca	1.º plato Postre	2.º plato	Merluza a la plancha con ensalada
Alergia a las proteínas vacunas	2.º plato	1.º plato Postre	Pastel de patata Plátano con miel
Alergia al huevo	1.º plato Postre	2.º plato	Merluza a la plancha con ensalada
Alergia al pescado	1.º plato Postre	2.º plato	Pechuga de pollo rebozada con ensalada

1.º plato

INGREDIENTES	INGREDIENTES ADAPTADO
	Alergia a las proteínas vacunas
Patata	Patata
Berenjena	Berenjena
Tomate	Tomate
Cebolleta	Cebolleta
Leche	
Aceite de oliva	Aceite de oliva

2.º plato

INGREDIENTES	INGREDIENTES ADAPTADO		
	Enfermedad celiaca	Alergia al huevo	Alergia al pescado
Merluza	Merluza	Merluza	
Harina			Harina
Huevo			Huevo
Aceite de girasol	Aceite de girasol	Aceite de girasol	Aceite de girasol
Lechuga	Lechuga	Lechuga	Lechuga
Aceite de oliva	Aceite de oliva	Aceite de oliva	Aceite de oliva
Vinagre de manzana	Vinagre de manzana	Vinagre de manzana	Vinagre de manzana
			Pechuga de pollo

Postre

INGREDIENTES	INGREDIENTES ADAPTADO
	Alergia a las proteínas vacunas
Plátano	Plátano
Yogur	
Miel	Miel

MENÚ 8

Paella de verduras • Pechuga de pavo con cebolla asada • Pera

1.º Plato

Paella de verduras



Ingredientes por ración

- 1 taza, de las de café, rasa de arroz (50 g)
- Un trocito de tomate (20 g)
- 1/2 cucharada sopera de pimiento rojo picado (10 g)
- 1/2 zanahoria pequeña (30 g)
- 1/4 calabacín pequeño (30 g)
- 1/3 puerro pequeño (20 g)
- 2-3 unidades de champiñones (30 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva (10 g)

Elaboración

- Trocear las verduras en dados menudos.
- Calentar a fuego vivo el aceite en una sartén y añadir las verduras siguiendo la secuencia: pimiento rojo, cebolla, zanahoria, puerro, calabacín y, por último, champiñón. Bajar el fuego al mínimo y terminar de rehogar.
- Añadir el arroz, rehogar todo junto y verter 200 cc de agua.
- Dejar cocer por espacio de 20 minutos a fuego mínimo.
- Servir caliente.

Recomendaciones

Rehogar la verdura será factor primordial para obtener el máximo sabor. Se recomienda cocer a fuego mínimo para no evaporar en exceso el interior de la paella.

2.º Plato

Pechuga de pavo con cebolla asada

**Ingredientes por ración**

Pechuga de pavo (120 g)

3 cebollitas pequeñas (50 g)

1/2 cucharada sopera de aceite de oliva (5 g)

Elaboración

- En una placa de horno, extender las cebollitas y verter el aceite de oliva. Dorar ligeramente a 150 °C.
- Casi terminadas de dorar, colocar encima la pechuga de pavo y hornear nuevamente hasta que estén hechas.
- Retirar y servir.

Recomendaciones

Se pueden sustituir en su totalidad o en parte las cebollitas por cebolla troceada.

Postre

Pera

Ingredientes por ración

 1 pera conferencia del Bierzo (125 g)

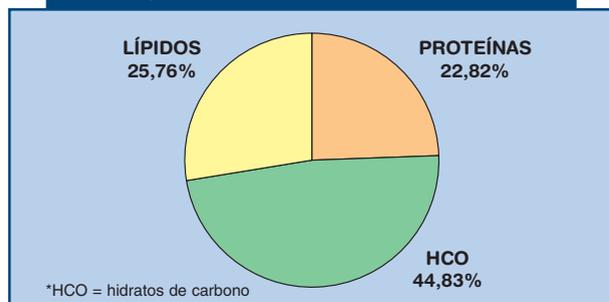


Valoración nutricional

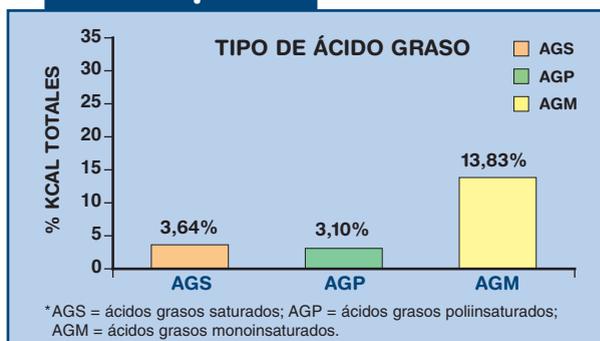
NUTRIENTES	1.º PLATO	2.º PLATO	POSTRE	GLOBAL *
ENERGIA (kcal)	313,70	173,02	57,98	642,11
PROTEÍNAS (g)	5,69	26,86	0,50	36,65
LÍPIDOS (g)	11,44	6,18	0,13	18,39
AGS (g)	1,40	1,04	-	2,60
AGP (g)	1,36	0,72	-	2,21
AGM (g)	6,37	3,39	-	9,87
COLESTEROL (mg)	-	72,00	-	72,00
CARBOHIDRATOS (g)	50,12	2,65	14,63	88,00
FIBRA (g)	3,55	0,90	2,75	8,60
ÁCIDO FÓLICO (µg)	47,71	11,90	3,75	63,36
VITAMINA B12 (µg)	-	-	-	-
VITAMINA C (mg)	28,42	3,45	6,50	38,37
VITAMINA A (µg)	432,15	0,70	2,50	435,35
VITAMINA D (µg)	-	-	-	-
VITAMINA E (mg)	1,15	0,48	1,11	2,74
CALCIO (mg)	39,76	12,70	12,00	86,86
FÓSFORO (mg)	122,50	22,00	21,88	202,78
HIERRO (mg)	1,48	1,34	0,38	3,83

* En la valoración nutricional se incluye una ración de 40 g de pan.

Macronutrientes: distribución porcentual calórica



Perfil lipídico



Sugerencias de complementación para la cena

Crema de espinacas. Merluza con guarnición de maíz. Queso y membrillo

MENÚ 9

Espaguetis a la boloñesa • Pescadilla frita con ensalada • Kiwi

1.º Plato

Espaguetis a la boloñesa



Ingredientes por ración

60 g de espaguetis

1/4 tomate mediano (30 g)

Un trozo de cebolla (15 g)

 2 cucharadas soperas de carne picada de Cervera y de la montaña Palentina (30 g)

1 cucharada sopera de aceite de oliva (10 g)

Elaboración

- Poner a hervir agua en una cazuela.
- Una vez rompa a hervir, añadir la pasta. Cocer a fuego medio y escurrir bien. Reservar.
- Sofreír en una sartén la cebolla y el tomate cortados en dados menudos. Cuando la cebolla y el tomate estén casi pasados, añadir la carne picada y volver a sofreír a fuego vivo hasta que tome algo de color. Reservar.
- Colocar los espaguetis sobre un plato y volcar la salsa sobre la pasta. Servir calientes.

Recomendaciones

Para cocer la pasta se recomienda un litro de agua por cada 100 g.

2.º Plato

Pescadilla frita con ensalada

**Ingredientes por ración**

120 g de pescadilla

 1 cucharada sopera de harina tradicional zamorana (10 g)

1 hoja grande de lechuga (35 g)

1 cucharada sopera de aceite de oliva (10 g)

Elaboración

- Cortar la lechuga. Aliñar y reservar.
- Calentar en una sartén el aceite a temperatura suave.
- Enharinar la pescadilla y freír a fuego medio. Reservar.
- Servir acompañada de la lechuga.

Postre

Kiwi

Ingredientes por ración

1 kiwi (100 g)

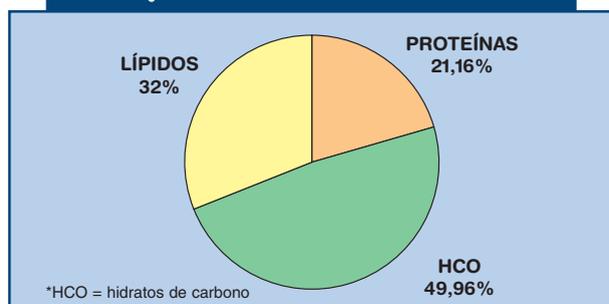


Valoración nutricional

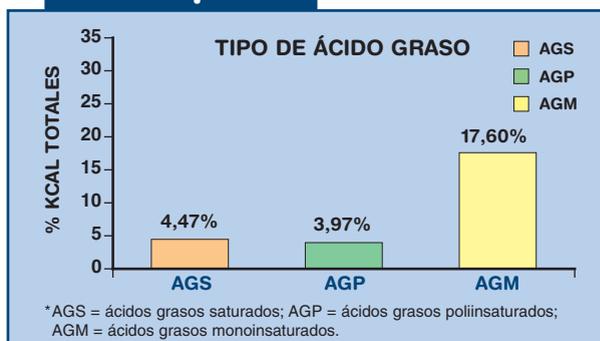
NUTRIENTES	1.º PLATO	2.º PLATO	POSTRE	GLOBAL *
ENERGIA (kcal)	337,26	211,66	54,24	700,57
PROTEÍNAS (g)	12,89	19,58	1,00	37,06
LÍPIDOS (g)	12,45	11,28	0,54	24,91
AGS (g)	1,89	1,43	-	3,48
AGP (g)	1,57	1,39	-	3,09
AGM (g)	6,96	6,63	-	13,70
COLESTEROL (mg)	14,75	68,16	-	82,91
CARBOHIDRATOS (g)	46,31	8,49	12,10	87,50
FIBRA (g)	3,09	0,87	1,50	6,86
ÁCIDO FÓLICO (µg)	32,09	29,60	29,30	90,99
VITAMINA B12 (µg)	0,50	1,20	-	1,70
VITAMINA C (mg)	9,02	4,27	94,00	107,29
VITAMINA A (µg)	28,41	10,15	3,00	41,56
VITAMINA D (µg)	-	-	-	-
VITAMINA E (mg)	0,88	1,32	-	2,20
CALCIO (mg)	23,99	65,73	32,00	144,12
FÓSFORO (mg)	128,70	22,50	35,00	222,60
HIERRO (mg)	2,04	1,38	0,60	4,66

* En la valoración nutricional se incluye una ración de 40 g de pan.

Macronutrientes: distribución porcentual calórica



Perfil lipídico



Sugerencias de complementación para la cena

Puré de verduras. Tortilla francesa con salsa de tomate. Fruta y yogur

ADAPTACIONES A LAS PATOLOGÍAS

ENFERMEDADES	APTO	NO APTO	PLATOS DE SUSTITUCIÓN
Enfermedad celiaca	Postre	1.º plato 2.º plato	Espaguetis a la boloñesa Pescadilla al horno con ensalada
Alergia a las proteínas vacunas	2.º plato Postre	1.º plato	Espaguetis a la boloñesa
Alergia al pescado	1.º plato Postre	2.º plato	Lomo de cerdo a la plancha con ensalada

1.º plato**INGREDIENTES****INGREDIENTES ADAPTADO**

	Enfermedad celiaca	Alergia a las proteínas vacunas
Espaguetis	Pasta sin gluten	Espaguetis
Tomate	Tomate	Tomate
Cebolla	Cebolla	Cebolla
Carne picada de ternera	Carne picada de ternera	
Aceite de oliva	Aceite de oliva	Aceite de oliva
		Carne picada de cerdo

2.º plato**INGREDIENTES****INGREDIENTES ADAPTADO**

	Enfermedad celiaca	Alergia al pescado
Pescadilla	Pescadilla	
Harina		
Lechuga	Lechuga	Lechuga
Aceite de oliva	Aceite de oliva	Aceite de oliva
		Lomo de cerdo

MENÚ 10

Coliflor al ajo arriero • Escalope de ternera con patatas fritas y ensalada de tomate y maíz • Manzana

1.º Plato**Coliflor al ajo arriero****Ingredientes por ración**

- 250 g de coliflor
- 1 diente de ajo (3 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de girasol (10 g)
- Pimentón dulce (al gusto)
- Un chorrito de vinagre (al gusto)

Elaboración

- Introducir la coliflor en una olla o cazuela y cubrir de agua. Cocer a fuego medio hasta que esté en su punto. Reservar.
- Para preparar el ajo arriero, acercar una sartén al fuego e incorporar el aceite y los ajos laminados. Cuando estén dorados retirar la sartén del fuego, añadir el pimentón con cuidado para evitar que se queme y, seguidamente, el vinagre. Hervir durante 5 minutos. Reservar.
- Servir la coliflor en ramilletes y salsear con el ajo arriero.

Recomendaciones

El buen sabor del ajo arriero dependerá del contacto del pimentón con el aceite; si la temperatura del aceite es excesiva, el pimentón se quema y la salsa se oscurece.

2.º Plato

Escalope de ternera con patatas fritas y ensalada de tomate y maíz



Ingredientes por ración

-  100 g de filete de carne de morucha de Salamanca
- 1 1/2 cucharadas soperas de pan rallado (15 g)
- 1 patata pequeña (100 g)
- 1 1/2 cucharadas soperas de maíz (15 g)
- 1 tomate pequeño (100 g)
- 1 cucharada sopera escasa de aceite de oliva (8 g)

Elaboración

- Cortar las patatas en bastones, freír y reservar.
- Cortar la lechuga y el tomate en trozos. Añadir el maíz y aliñar. Reservar.
- Empanar los filetes.
- Calentar a fuego medio el aceite en una sartén y freír los filetes.
- Servir los filetes acompañados de la ensalada.

Recomendaciones

Es conveniente pasar las patatas fritas a un papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.

Postre

Manzana

Ingredientes por ración

1 manzana (150 g)

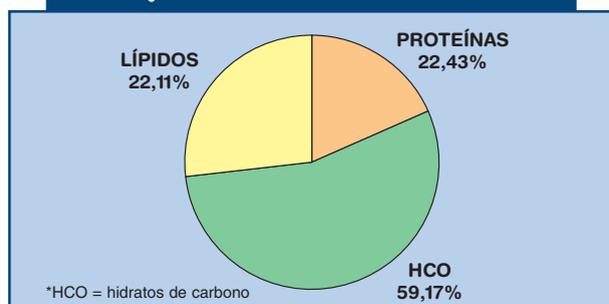


Valoración nutricional

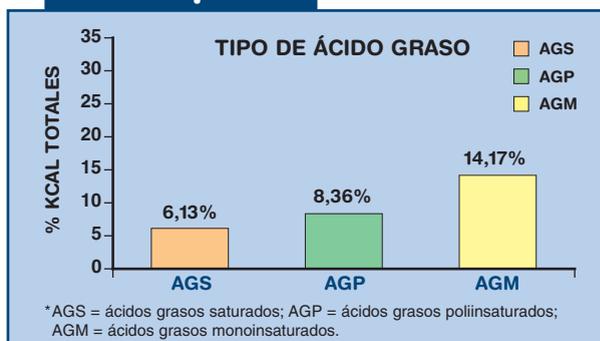
NUTRIENTES	1.º PLATO	2.º PLATO	POSTRE	GLOBAL *
ENERGIA (kcal)	148,92	392,54	60,86	699,73
PROTEÍNAS (g)	5,66	26,88	0,45	36,59
LÍPIDOS (g)	10,50	14,46	-	25,60
AGS (g)	1,18	3,17	-	4,51
AGP (g)	4,50	1,51	-	6,15
AGM (g)	2,86	7,45	-	10,43
COLESTEROL (mg)	-	59,00	-	59,00
CARBOHIDRATOS (g)	8,48	41,30	15,75	86,13
FIBRA (g)	5,29	5,09	3,45	15,23
ÁCIDO FÓLICO (µg)	172,64	54,70	8,70	236,04
VITAMINA B12 (µg)	-	2,00	-	2,00
VITAMINA C (mg)	167,92	44,60	18,60	231,12
VITAMINA A (µg)	-	94,01	6,00	100,01
VITAMINA D (µg)	-	-	-	-
VITAMINA E (mg)	5,37	1,85	0,54	7,76
CALCIO (mg)	55,53	30,30	8,25	116,48
FÓSFORO (mg)	154,02	133,40	12,00	335,82
HIERRO (mg)	2,54	4,39	0,84	8,41

* En la valoración nutricional se incluye una ración de 40 g de pan.

Macronutrientes: distribución porcentual calórica



Perfil lipídico



Sugerencias de complementación para la cena

Sopa de ave con fideos. Lomo a la plancha con ensalada. Yogur o postre lácteo

ADAPTACIONES A LAS PATOLOGÍAS

ENFERMEDADES	APTO	NO APTO	PLATOS DE SUSTITUCIÓN
Enfermedad celiaca	Postre	1.º plato 2.º plato	Coliflor rehogada Filete de ternera a la plancha con patatas y ensalada de tomate y maíz
Alergia a las proteínas vacunas	1.º plato Postre	2.º plato	Escalope de cerdo con patatas y ensalada de tomate y maíz

1.º plato

INGREDIENTES	INGREDIENTES ADAPTADO
	Enfermedad celiaca
Coliflor	Coliflor
Ajo	Ajo
Pimentón	
Aceite de girasol	Aceite de girasol
Vinagre	

2.º plato

INGREDIENTES	INGREDIENTES ADAPTADO	
	Enfermedad celiaca	Alergia a las proteínas vacunas
Filete de ternera	Filete de ternera	
Pan rallado		Pan rallado
Patata	Patata	Patata
Aceite de oliva	Aceite de oliva	Aceite de oliva
Tomate	Tomate	Tomate
Maíz	Maíz	Maíz
		Filete de cerdo

MENÚ 11

Guisantes con arroz • Atún encebollado • Pera

1.º Plato**Guisantes con arroz****Ingredientes por ración**

- 60 g de guisantes
- 3 cucharadas soperas de arroz (40 g)
- 1 diente de ajo (3 g)
- 1/2 cucharada soperas de aceite de oliva (5 g)

Elaboración

- Verter en una cazuela el arroz añadiendo el doble de agua. Cuando empiece a hervir, bajar el fuego al mínimo y retirar pasados 20 minutos. Reservar.
- Cocer los guisantes en agua durante 15 minutos. Escurrir y reservar.
- Acercar una sartén a fuego medio, añadir el aceite de oliva y el ajo laminado. Cuando el ajo esté dorado, añadir los guisantes.
- Servir los guisantes acompañados del arroz.

Recomendaciones

Como en recetas anteriores hay que tener cuidado de no exceder las proporciones de arroz y agua.

2.º Plato

Atún encebollado

**Ingredientes por ración**

- 100 g de atún
- 1 tomate pequeño (100 g)
- 1/2 patata pequeña (50 g)
- 1/3 cebolla mediana (50 g)
- 1/2 cucharada de aceite de oliva (5 g)

Elaboración

- Trocear en láminas la cebolla y la patata y, el tomate, en rodajas. Reservar.
- En una placa de horno, colocar y extender la cebolla y la patata. Verter el aceite de oliva e introducir en el horno a 150 °C por espacio de 10 ó 15 minutos.
- Una vez pasado este tiempo colocar el atún encima y volver a hornear 3 minutos más.
- Servir acompañado de las rodajas de tomate.

Recomendaciones

Para asegurar un buen punto de cocción del atún, introducir una aguja metálica en el lomo. Si al sacar la aguja estuviese fría indica que aún no está hecho; si por el contrario está tibia indica que está en su punto.

Postre

Pera

Ingredientes por ración

-  Pera conferencia del Bierzo
(100 g)

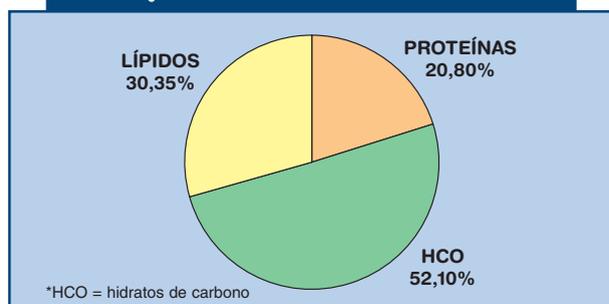


Valoración nutricional

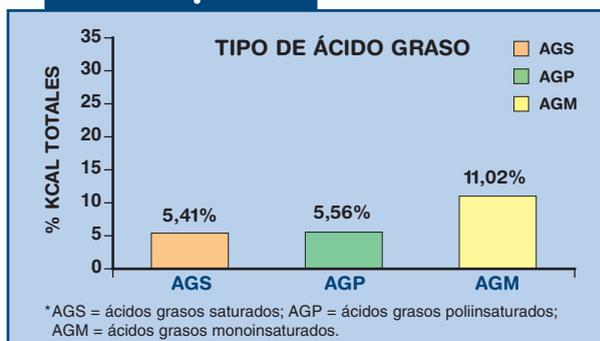
NUTRIENTES	1.º PLATO	2.º PLATO	POSTRE	GLOBAL*
ENERGÍA (kcal)	241,33	311,95	57,98	708,66
PROTEÍNAS (g)	6,80	25,95	0,50	36,85
LÍPIDOS (g)	5,92	17,21	0,13	23,90
AGS (g)	0,79	3,43	-	4,38
AGP (g)	0,62	3,74	-	4,50
AGM (g)	3,28	5,53	-	8,92
COLESTEROL (mg)	-	55,00	-	55,00
CARBOHIDRATOS (g)	42,98	14,20	14,63	92,31
FIBRA (g)	3,60	3,20	2,75	10,95
ÁCIDO FOLICO (µg)	34,54	53,25	3,75	91,54
VITAMINA B12 (µg)	-	5,00	-	5,00
VITAMINA C (mg)	15,42	39,05	6,50	60,97
VITAMINA A (µg)	30,00	154,70	2,50	187,20
VITAMINA D (µg)	-	25,00	-	25,00
VITAMINA E (mg)	0,36	1,40	1,11	2,87
CALCIO (mg)	20,13	64,90	12,00	119,43
FÓSFORO (mg)	117,22	274,00	21,88	449,50
HIERRO (mg)	1,50	2,53	0,38	5,04

* En la valoración nutricional se incluye una ración de 40 g de pan.

Macronutrientes: distribución porcentual calórica



Perfil lipídico



Sugerencias de complementación para la cena

Cintas (pasta) con jamón y tomate. Ensalada variada. Yogur o postre lácteo

ADAPTACIONES A LAS PATOLOGÍAS

ENFERMEDADES	APTO	NO APTO	PLATOS DE SUSTITUCIÓN
Alergia al pescado	1.º plato Postre	2.º plato	Pollo encebollado
Alergia a la legumbre	2.º plato Postre	1.º plato	Arroz con verduras

1.º plato

INGREDIENTES	INGREDIENTES ADAPTADO
Alergia a la legumbre	
Guisantes	
Arroz	Arroz
Ajo	Ajo
Aceite de oliva	Aceite de oliva
	Pimiento
	Zanahoria
	Alcachofa
	Cebolla

2.º plato

INGREDIENTES	INGREDIENTES ADAPTADO
Alergia al pescado	
Atún	
Tomate	Tomate
Patata	Patata
Cebolla	Cebolla
Aceite de oliva	Aceite de oliva
	Pollo

MENÚ 12

Menestra de hortalizas y patatas • Albóndigas con ensalada • Batido de plátano

1.º Plato

Menestra de hortalizas y patatas

**Ingredientes por ración**

- 1 patata pequeña (100 g)
- 1 berenjena pequeña (100 g)
- 1/2 tomate pequeño (50 g)
- 1/3 cebolla mediana (50 g)
- 1 diente de ajo (3 g)
- 1/2 cucharada de aceite de oliva (5 g)

Elaboración

- Trocear los ingredientes: en rodajas gruesas las patatas, el tomate y las berenjenas; en aros gruesos la cebolla; y, en láminas el ajo.
- En una cazuela depositar y rehogar ligeramente las patatas, la cebolla y el ajo. A continuación, incorporar la berenjena y el tomate y volver a rehogar. Añadir un poco de agua y cocer por espacio de 20 minutos.
- Servir.

2.º Plato

Albóndigas con ensalada



Ingredientes por ración

-  90 g de carne picada de ternera charra
- 1 diente de ajo (3 g)
-  1 cucharada sopera de harina tradicional zamorana (10 g)
- 1 cucharadita de postre de perejil (5 g)
- 1 hoja grande de lechuga (35 g)
- 1/4 tomate mediano (35 g)
- 1 1/2 cucharadas soperas de maíz (15 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva (10 g)

Elaboración

- Cortar la lechuga y el tomate, incorporar el maíz y aliñar. Reservar.
- Picar muy menudo el ajo y perejil y mezclar con la carne picada.
- Una vez bien mezclado, formar las albóndigas con ayuda de la harina. Reservar.
- Calentar una sartén con el aceite a fuego medio y freír las albóndigas. Reducir el fuego al mínimo e incorporar un poco de agua. Cocer por espacio de 15 minutos.
- Servir las albóndigas acompañadas de la ensalada.

Postre

Batido de plátano

Ingredientes por ración

- 1/2 taza de leche (100 g)
- 1 plátano pequeño (100 g)

Elaboración

- Cortar el plátano en rodajas finas.
- Batir el plátano con la leche hasta homogeneizar completamente y servir.

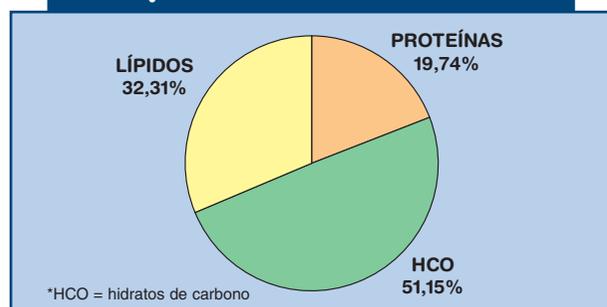


Valoración nutricional

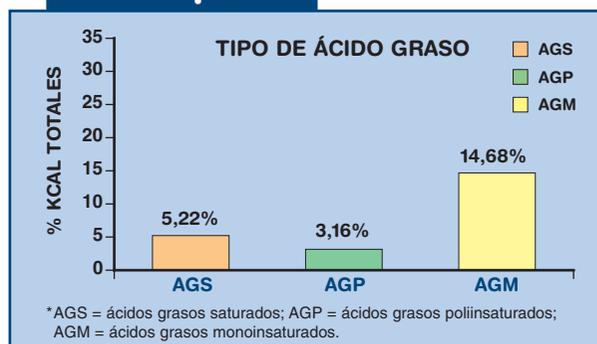
NUTRIENTES	1.º PLATO	2.º PLATO	POSTRE	GLOBAL*
ENERGÍA (kcal)	159,01	315,13	146,91	718,46
PROTEÍNAS (g)	5,10	22,46	4,30	35,45
LÍPIDOS (g)	5,45	15,83	3,87	25,79
AGS (g)	0,69	3,21	0,12	4,17
AGP (g)	0,67	1,62	0,09	2,52
AGM (g)	3,14	8,47	-	11,72
COLESTEROL (mg)	-	53,10	-	53,10
CARBOHIDRATOS (g)	23,89	22,08	25,30	91,87
FIBRA (g)	4,81	3,55	2,50	12,26
ÁCIDO FÓLICO (µg)	45,94	42,03	20,20	108,18
VITAMINA B12 (µg)	-	1,80	0,10	1,90
VITAMINA C (mg)	40,17	22,19	11,58	73,87
VITAMINA A (µg)	52,87	63,75	66,00	182,62
VITAMINA D (µg)	-	-	0,03	0,03
VITAMINA E (mg)	1,02	1,67	0,33	3,02
CALCIO (mg)	38,83	42,23	117,30	220,76
FÓSFORO (mg)	110,92	91,69	128,00	367,01
HIERRO (mg)	1,72	3,60	0,69	6,65

* En la valoración nutricional se incluye una ración de 40 g de pan.

Macronutrientes: distribución porcentual calórica



Perfil lipídico



Sugerencias de complementación para la cena

Crema de calabaza. Brocheta de pollo con escarola. Fruta

ADAPTACIONES A LAS PATOLOGÍAS

ENFERMEDADES	APTO	NO APTO	PLATOS DE SUSTITUCIÓN
Enfermedad celiaca	1.º plato Postre	2.º plato	Filete de ternera con ensalada
Alergia a las proteínas vacunas	1.º plato Postre	2.º plato	Albóndigas con ensalada de cerdo

2.º plato

INGREDIENTES

INGREDIENTES ADAPTADO

	Enfermedad celiaca	Alergia a las proteínas vacunas
Carne de ternera	Carne de ternera	
Ajo	Ajo	Ajo
Harina		Harina
Perejil	Perejil	Perejil
Lechuga	Lechuga	Lechuga
Tomate	Tomate	Tomate
Maíz	Maíz	Maíz
Aceite de oliva	Aceite de oliva	Aceite de oliva
		Carne de cerdo

MENÚ 13

Sopa castellana • Pechuga de pavo rebozada con guarnición • Compota de manzana

1.º Plato**Sopa castellana****Ingredientes por ración**

-  4 dedos de pan de Valladolid (40 g)
3 dientes de ajo (10 g)
-  Un trocito pequeño de jamón serrano de Guijuelo (5 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva (10 g)
- La punta de un cuchillo de pimentón

Elaboración

- Laminar el ajo.
- Cortar el pan y el jamón en trozos pequeños.
- En una sartén a fuego medio rehogar el ajo y el jamón. A continuación añadir en primer lugar el pimentón y, seguidamente, el pan y agua. Cocer lentamente durante 5 minutos.
- Servir.

Recomendaciones

Los ajos han de tomar un ligero color dorado, pero sin llegar a tostarse.

2.º Plato

Pechuga de pavo rebozada con guarnición



Ingredientes por ración

- 100 g de pechuga de pavo
- 1/4 huevo (15 g)
- 2 cucharadas soperas de pan rallado (10 g)
- 5 unidades de champiñón (75 g)
- 1 zanahoria pequeña (75 g)
- 1/2 calabacín mediano (75 g)
- 1 cucharada soperas de aceite de oliva (10 g)

Elaboración

- Trocear los vegetales en dados y rehogarlos en una sartén hasta dejarlos tiernos. Reservar.
- Rebozar en huevo y pan rallado la pechuga de pavo. Freír lentamente.
- Servir la pechuga acompañada de los vegetales rehogados.

Recomendaciones

Los vegetales no han de estar rehogados en exceso para evitar la pérdida de las vitaminas.

Postre

Compota de manzana

Ingredientes por ración

-  1 manzana reineta del Bierzo (150 g)
- 3 cucharaditas de postre de azúcar (15 g)
- Corteza de 1/4 de limón
- Medio palito de canela en rama



Elaboración

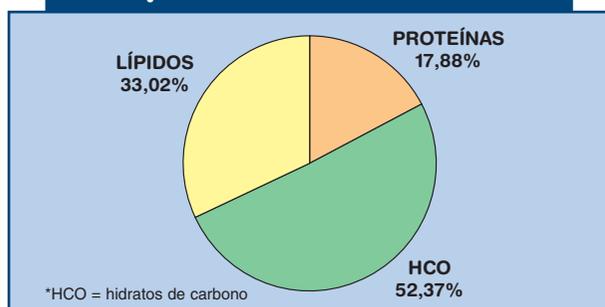
- Cortar la manzana en trozos.
- Verter en una cazuela la manzana, el azúcar, la cáscara de limón y la canela. Cocer muy lentamente en su propio jugo durante 10 minutos.
- Una vez cocida, retirar la corteza de limón y la canela en rama y servir.

Valoración nutricional

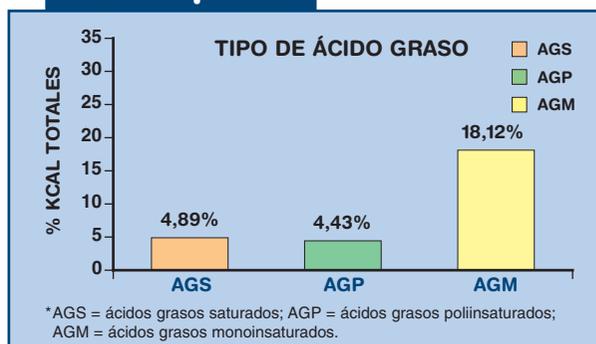
NUTRIENTES	1.º PLATO	2.º PLATO	POSTRE	GLOBAL*
ENERGÍA (kcal)	210,83	278,15	116,99	703,39
PROTEÍNAS (g)	5,68	21,72	0,45	31,45
LÍPIDOS (g)	11,30	13,87	-	25,81
AGS (g)	1,64	2,02	-	3,82
AGP (g)	1,23	2,09	-	3,46
AGM (g)	6,72	7,33	-	14,16
COLESTEROL (mg)	3,50	92,00	-	95,50
CARBOHIDRATOS (g)	23,40	17,73	30,72	92,09
FIBRA (g)	1,52	4,93	3,45	11,30
ÁCIDO FÓLICO (µg)	0,48	40,31	8,70	49,49
VITAMINA B12 (µg)	-	0,32	-	0,32
VITAMINA C (mg)	1,40	15,00	18,60	35,00
VITAMINA A (µg)	-	1046,55	6,00	1052,55
VITAMINA D (µg)	-	0,26	-	0,26
VITAMINA E (mg)	0,52	1,22	0,54	2,29
CALCIO (mg)	24,82	62,63	8,34	118,19
FÓSFORO (mg)	58,80	175,60	12,05	282,85
HIERRO (mg)	0,88	2,22	0,88	4,61

* En la valoración nutricional se incluye una ración de 40 g de pan.

Macronutrientes: distribución porcentual calórica



Perfil lipídico



Sugerencias de complementación para la cena

Tortilla de patata. Ensalada mixta. Cuajada con miel

ADAPTACIONES A LAS PATOLOGÍAS

ENFERMEDADES	APTO	NO APTO	PLATOS DE SUSTITUCIÓN
Enfermedad celiaca	Postre	1. ^{er} plato 2. ^o plato	Sopa de ave Pechuga de pavo a la plancha con guarnición
Alergia al huevo	1. ^{er} plato Postre	2. ^o plato	Pechuga de pavo a la plancha con guarnición

1.^{er} plato

INGREDIENTES	INGREDIENTES ADAPTADO
Enfermedad celiaca	
Pan blanco	
Ajo	
Jamón serrano	
Aceite de oliva	
Pimentón	
	Pasta sin gluten
	Caldo de verduras y pollo

2.^o plato

INGREDIENTES	INGREDIENTES ADAPTADO	
Enfermedad celiaca		Alergia al huevo
Pechuga de pavo	Pechuga de pavo	Pechuga de pavo
Huevo		
Pan rallado		
Champiñón	Champiñón	Champiñón
Zanahoria	Zanahoria	Zanahoria
Calabacín	Calabacín	Calabacín
Aceite de oliva	Aceite de oliva	Aceite de oliva

MENÚ 14

Patatas a la importancia • Bacalao con tomate • Naranja

1.º Plato**Patatas a la importancia****Ingredientes por ración**

2 1/2 patatas pequeñas (250 g)

 1 cucharada sopera de harina tradicional zamorana (10 g)

1/4 huevo (15 g)

1/4 pimiento mediano (50 g)

1 cucharadita de las de café de perejil (3 g)

1 cucharada sopera de aceite de oliva (10 g)

Elaboración

- Cortar las patatas en rodajas finas y el pimiento y la cebolla en cuadrados menudos.
- Rebozar las patatas en harina y huevo, y freír a temperatura media. Reservar.
- En la misma cazuela y aceite del rebozado de las patatas, sofreír el pimiento y la cebolla. Añadir las patatas, el perejil y un poco de agua. Cocer a temperatura suave durante 20 minutos.
- Servir.

Recomendaciones

La salsa puede espesarse añadiendo un poco de harina.

2.º Plato

Bacalao con tomate

**Ingredientes por ración**

- 150 g de bacalao fresco
- 1 tomate mediano (150 g)
- 1/3 cebolla mediana (50 g)
- 1/2 cucharada sopera de aceite de oliva (5 g)

Elaboración

- Cortar muy menudo el tomate y la cebolla en cuadrados muy pequeños.
- Pochar la cebolla en una cazuela. A continuación, añadir el tomate y sofreír muy lentamente hasta obtener la salsa de tomate.
- Sobre la salsa de tomate colocar el bacalao fresco. Hornear durante 10 minutos a 140°C.
- Servir.

Postre

Naranja

Ingredientes por ración

1 naranja (150 g)

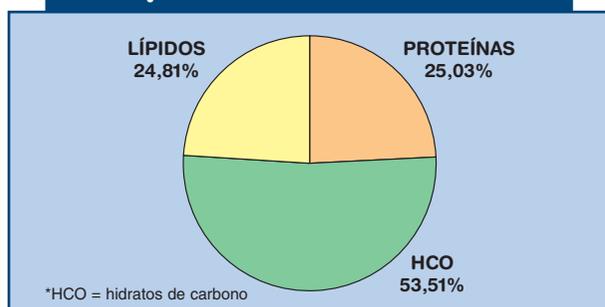


Valoración nutricional

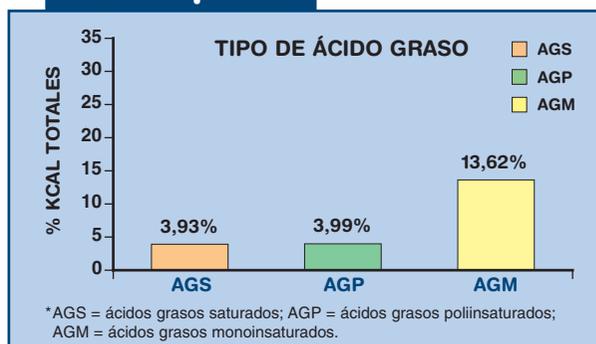
NUTRIENTES	1.º PLATO	2.º PLATO	POSTRE	GLOBAL*
ENERGÍA (kcal)	340,02	196,47	54,86	688,75
PROTEÍNAS (g)	9,54	28,75	1,20	43,09
LÍPIDOS (g)	12,59	5,76	-	18,99
AGS (g)	1,92	0,93	-	3,01
AGP (g)	1,65	1,27	-	3,05
AGM (g)	7,03	3,29	-	10,42
COLESTEROL (mg)	61,50	75,00	-	136,50
CARBOHIDRATOS (g)	50,28	7,90	13,35	92,13
FIBRA (g)	5,69	3,00	3,45	13,54
ÁCIDO FÓLICO (µg)	56,43	66,20	58,05	180,68
VITAMINA B12 (µg)	0,32	0,80	-	1,11
VITAMINA C (mg)	116,20	46,35	75,90	238,45
VITAMINA A (µg)	88,00	156,70	73,50	318,20
VITAMINA D (µg)	0,26	1,95	-	2,21
VITAMINA E (mg)	1,38	2,21	0,32	3,90
CALCIO (mg)	39,93	64,06	61,50	188,43
FÓSFORO (mg)	181,42	332,50	42,00	592,32
HIERRO (mg)	2,87	1,85	0,74	6,09

* En la valoración nutricional se incluye una ración de 40 g de pan.

Macronutrientes: distribución porcentual calórica



Perfil lipídico



Sugerencias de complementación para la cena

Hamburguesa con patatas. Ensalada de lechuga. Frutas con yogur

ADAPTACIONES A LAS PATOLOGÍAS

ENFERMEDADES	APTO	NO APTO	PLATOS DE SUSTITUCIÓN
Enfermedad celiaca	2.º plato Postre	1.º plato	Patatas guisadas
Alergia al huevo	2.º plato Postre	1.º plato	Patatas guisadas
Alergia al pescado	1.º plato Postre	2.º plato	Lomo de cerdo con tomate

1.º plato

INGREDIENTES	INGREDIENTES ADAPTADO	
	Enfermedad celiaca	Alergia al huevo
Patata	Patata	Patata
Harina		
Huevo		
Pimiento	Pimiento	Pimiento
Perejil	Perejil	Perejil
Calabacín	Calabacín	Calabacín
Aceite de oliva	Aceite de oliva	Aceite de oliva
	Cebolla	Cebolla
	Jamón serrano	Jamón serrano

2.º plato

INGREDIENTES	INGREDIENTES ADAPTADO
	Alergia al pescado
Bacalao fresco	
Tomate	Tomate
Cebolla	Cebolla
Aceite de oliva	Aceite de oliva
	Lomo de cerdo

MENÚ 15

Judías pintas estofadas • Revuelto de champiñones y gambas con ensalada • Mandarinas

1.º Plato**Judías pintas estofadas****Ingredientes por ración**

-  50 g de judías pintas de La Bañeza-León
- 1/2 patata pequeña (50 g)
- 1 cucharada sobera colmada de pimiento verde picado (25 g)
- Un trocito de tomate pequeño (25 g)
- 2 cucharadas soberas de cebolla picada (30 g)
- 1/2 cucharada sobera de aceite de oliva (5 g)
- 2 dientes de ajo (6 g)
- 1 hoja de laurel

Elaboración

- Poner las alubias a remojo en agua templada, bien cubiertas, durante 8 horas.
- Verter las alubias en una olla a presión y añadir agua fría hasta cubrir las. Poner al fuego y cuando empiece a hervir, espumar y añadir la patata, el pimiento verde, el tomate, la cebolla, media cucharada de aceite, un diente de ajo y laurel.
- Cocer a fuego medio por espacio de 20 minutos.
- Una vez cocido, retirar la patata, el pimiento verde, el tomate, la cebolla, el ajo y el laurel. Cortar la patata en cuadrados pequeños y triturar el pimiento, la cebolla, el tomate y el ajo.
- Triturar media taza de alubias y el otro ajo.
- Acercar nuevamente la olla al fuego. Cuando empiece a hervir, verter las alubias y el ajo triturados y dejar cocer para que espese ligeramente. Añadir la verdura y la patata.
- Servir.

Recomendaciones

La salsa podría espesarse aún más con un refrito de aceite, harina y pimentón dulce.

2.º Plato

Revuelto de champiñones y gambas con ensalada



Ingredientes por ración

- 1 huevo entero (50 g)
- 3 unidades de champiñones (50 g)
- 3-4 gambas (30 g)
- 1 hoja grande de lechuga (35 g)
- 3 cucharadas soperas de maíz (30 g)
- 1 cucharada sopera de zanahoria rallada (15 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva (10 g)

Elaboración

- Cortar la lechuga y rallar la zanahoria. Mezclar los vegetales con el maíz y aliñar. Reservar.
- Cortar los champiñones en láminas.
- En una sartén a fuego medio saltear los champiñones y las gambas.
- Una vez salteado añadir el huevo batido, removiendo suavemente.
- Servir el revuelto acompañado de la ensalada.

Postre

Mandarinas

Ingredientes por ración

Mandarinas (100 g)

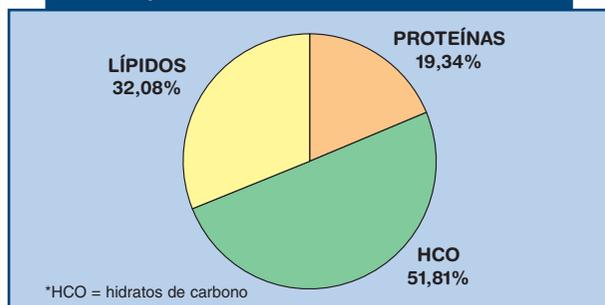


Valoración nutricional

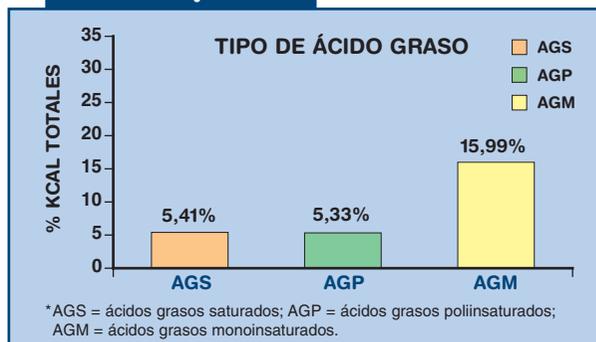
NUTRIENTES	1.º PLATO	2.º PLATO	POSTRE	GLOBAL*
ENERGÍA (kcal)	253,81	312,56	36,95	700,73
PROTEÍNAS (g)	13,00	16,47	0,80	33,88
LÍPIDOS (g)	5,93	18,41	-	24,98
AGS (g)	0,78	3,28	-	4,21
AGP (g)	1,02	2,99	-	4,15
AGM (g)	3,18	9,16	-	12,45
COLESTEROL (mg)	-	250,00	-	250,00
CARBOHIDRATOS (g)	39,57	21,59	9,00	90,76
FIBRA (g)	12,83	4,67	1,90	20,80
ÁCIDO FÓLICO (µg)	179,64	63,99	21,00	264,58
VITAMINA B12 (µg)	-	1,35	-	1,35
VITAMINA C (mg)	52,59	7,17	35,00	94,76
VITAMINA A (µg)	40,80	325,57	106,00	421,00
VITAMINA D (µg)	-	0,88	-	0,88
VITAMINA E (mg)	1,85	3,09	0,22	5,15
CALCIO (mg)	80,40	91,10	36,00	229,20
FÓSFORO (mg)	255,22	340,35	17,20	649,17
HIERRO (mg)	3,91	3,92	0,30	8,76

* En la valoración nutricional se incluye una ración de 40 g de pan.

Macronutrientes: distribución porcentual calórica



Perfil lipídico



Sugerencias de complementación para la cena

Calabacines gratinados. Pan con tomate y jamón serrano. Yogur

ADAPTACIONES A LAS PATOLOGÍAS

ENFERMEDADES	APTO	NO APTO	PLATOS DE SUSTITUCIÓN
Alergia al huevo	1.º plato Postre	2.º plato	Champiñones a la plancha con gambas y ensalada
Alergia al pescado	1.º plato Postre	2.º plato	Revuelto de champiñones con ensalada
Alergia la legumbre	2.º plato Postre	1.º plato	Patatas estofadas

1.º plato

INGREDIENTES	INGREDIENTES ADAPTADO
Alergia a la legumbre	
Alubias pintas	
Patata	Patata
Pimiento verde	Pimiento verde
Tomate	Tomate
Cebolla	Cebolla
Ajo, laurel	Ajo, laurel
Aceite de oliva	Aceite de oliva

2.º plato

INGREDIENTES	INGREDIENTES ADAPTADO	
	Alergia al huevo	Alergia al pescado
Huevo		Huevo
Champiñón	Champiñón	Champiñón
Gambas	Gambas	
Lechuga	Lechuga	Lechuga
Maíz	Maíz	Maíz
Zanahoria	Zanahoria	Zanahoria
Aceite de oliva	Aceite de oliva	Aceite de oliva

MENÚ 16

Crema de calabacín • Ragout de ternera con champiñones y guarnición de arroz • Kiwi

1.º Plato

Crema de calabacín

**Ingredientes por ración**

- 1 calabacín mediano (150 g)
- 1 patata pequeña (100 g)
- 1 1/2 cucharada sopera de leche (15 g)
- 1/2 queso en porciones (10 g)

Elaboración

- Cortar la patata y el calabacín en dados.
- Poner al fuego una cazuela e incorporar la leche, el calabacín y la patata. Cocer durante 20 minutos. Añadir el queso y triturar hasta obtener un puré cremoso.
- Servir.

Recomendaciones

La cocción ha de realizarse muy lentamente.

2.º Plato

Ragout de ternera con champiñones y guarnición de arroz



Ingredientes por ración

-  90 g de carne de ternera de Aliste
- 2 cucharadas soperas rasas de cebolla picada (25 g)
- 1/2 zanahoria mediana (50 g)
- 3 unidades de champiñón (50 g)
- 1 cucharada soperas raso de pimiento picado (15 g)
- 1 cucharada soperas colmada de arroz crudo (20 g)
- 1 cucharada soperas de aceite de oliva (10 g)

Elaboración

- Cocer a fuego mínimo el arroz con doble cantidad de agua por espacio de 20 minutos. Reservar.
- Cortar los champiñones en láminas y en dados menudos la cebolla, la zanahoria y el pimiento. Trocear la ternera en dados.
- Sofreír en aceite la cebolla, la zanahoria y el pimiento. Cuando estén tiernos, añadir el champiñón. Sofreír nuevamente.
- A continuación, añadir la ternera y rehogar hasta que tome un ligero color dorado. Añadir un poco de agua y dejar cocer a fuego lento por espacio de 15 minutos.
- Servir la ternera acompañada del arroz blanco.

Recomendaciones

Ocasionalmente, se puede cambiar la guarnición de arroz por otra de patatas fritas.

Postre

Kiwi

Ingredientes por ración

1 Kiwi (150 g)

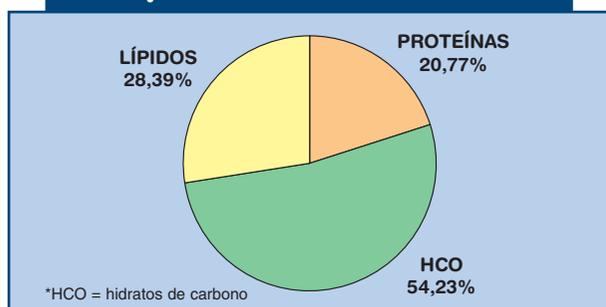


Valoración nutricional

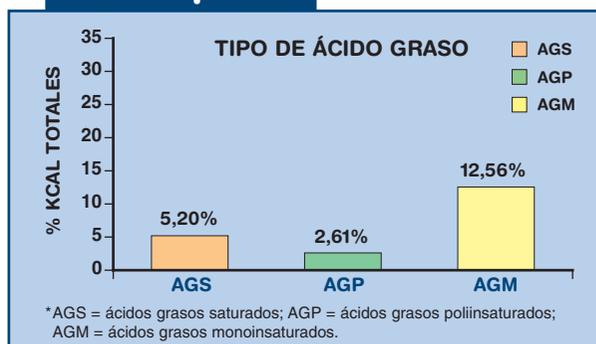
NUTRIENTES	1.º PLATO	2.º PLATO	POSTRE	GLOBAL*
ENERGÍA (kcal)	153,71	321,51	81,36	653,99
PROTEÍNAS (g)	6,72	22,14	1,50	33,96
LÍPIDOS (g)	3,25	15,93	0,81	20,63
AGS (g)	0,42	3,20	-	3,78
AGP (g)	0,17	1,59	-	1,90
AGM (g)	0,65	8,37	-	9,13
COLESTEROL (mg)	9,30	53,10	-	62,40
CARBOHIDRATOS (g)	26,03	23,89	18,15	88,66
FIBRA (g)	3,75	3,38	2,25	10,78
ÁCIDO FÓLICO (µg)	21,43	31,99	43,95	97,37
VITAMINA B12 (µg)	0,05	1,80	-	1,85
VITAMINA C (mg)	33,01	26,80	141	200,81
VITAMINA A (µg)	13,20	683,48	4,50	701,18
VITAMINA D (µg)	-	-	-	-
VITAMINA E (mg)	0,08	1,22	-	1,30
CALCIO (mg)	82,80	39,78	48,00	192,98
FÓSFORO (mg)	163,50	114,77	52,50	367,17
HIERRO (mg)	2,00	2,98	0,90	6,51

* En la valoración nutricional se incluye una ración de 40 g de pan.

Macronutrientes: distribución porcentual calórica



Perfil lipídico



Sugerencias de complementación para la cena

Sopa de ave con fideos. Croquetas de bacalao. Ensalada. Yogur

ADAPTACIONES A LAS PATOLOGÍAS

ENFERMEDADES	APTO	NO APTO	PLATO DE SUSTITUCIÓN
Enfermedad celiaca	2.º plato Postre	1.º plato	Puré de calabacín
Alergia a las proteínas vacunas	Postre	1.º plato 2.º plato	Puré de calabacín Ragout de cerdo con guarnición de arroz y champiñones

1.º plato

INGREDIENTES	INGREDIENTES ADAPTADO	
	Enfermedad celiaca	Alergia a las proteínas vacunas
Calabacín	Calabacín	Calabacín
Patata	Patata	Patata
Leche	Leche	
Queso en porciones		
		Aceite de oliva

2.º plato

INGREDIENTES	INGREDIENTES ADAPTADO
	Alergia a las proteínas vacunas
Carne de ternera	
Cebolla	Cebolla
Zanahoria	Zanahoria
Champiñon	Champiñón
Pimiento	Pimiento
Arroz	Arroz
Aceite de oliva	Aceite de oliva
	Carne de cerdo

MENÚ 17

Puré de lentejas • Chipirones fritos con ensalada • Yogur de sabores

1.º Plato

Puré de lentejas

**Ingredientes por ración**

-  1/2 taza pequeña de lenteja Pardina en crudo (50 g)
- 1/2 zanahoria mediana (40 g)
- 1/2 patata pequeña (40 g)
- 1/2 puerro pequeño (40 g)
- 1 cucharada sopera colmada de cebolla picada (20 g)
- 1/2 cucharada sopera de aceite de oliva (5 g)
- 1 hoja de laurel

Elaboración

- Cortar los vegetales en dados.
- Acercar una olla a fuego medio e introducir todos los vegetales junto con las lentejas. Añadir aceite y laurel. Cocer por espacio de 12 minutos.
- Una vez cocido, triturar hasta obtener un puré cremoso.
- Servir bien caliente.

Recomendaciones

Para mejorar y homogeneizar la textura de este puré se puede pasar por un chino.

2.º Plato

Chipirones fritos con ensalada



Ingredientes por ración

100 g de chipirones

 1 cucharada sopera de harina tradicional zamorana (10 g)

1 1/2 cucharadas soperas de maíz (15 g)

1/2 tomate pequeño (50 g)

1 cucharada sopera de aceite de oliva (10 g)

Elaboración

- Cortar el tomate y mezclar con el maíz. Aliñar y reservar.
- Enharinar los chipirones y freírlos a fuego medio. Al sacarlos de la sartén, pasar por un papel absorbente de cocina.
- Servir los chipirones acompañados de la ensalada.

Recomendaciones

Se recomienda tener bastante caliente el aceite a la hora de freír los chipirones.

Postre

Yogur de sabores

Ingredientes por ración

1 yogur de sabores (125 g)

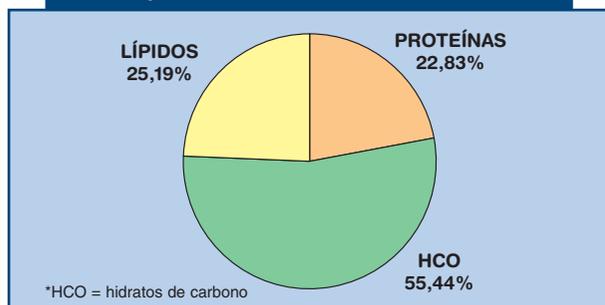


Valoración nutricional

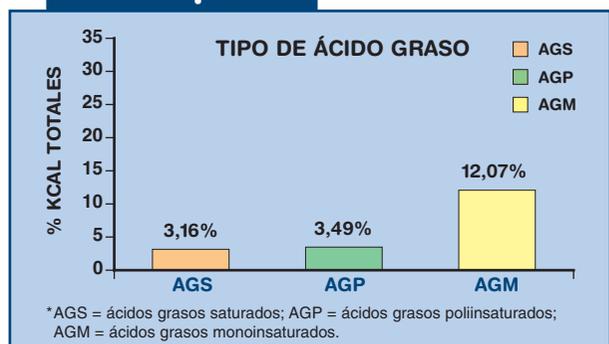
NUTRIENTES	1.º PLATO	2.º PLATO	POSTRE	GLOBAL*
ENERGÍA (kcal)	264,36	261,98	116,56	740,31
PROTEÍNAS (g)	13,94	19,71	5,00	42,25
LÍPIDOS (g)	6,17	12,04	1,88	20,72
AGS (g)	0,77	1,68	-	2,60
AGP (g)	0,97	1,76	-	2,87
AGM (g)	3,29	6,53	-	9,93
COLESTEROL (mg)	-	222,00	5,00	227
CARBOHIDRATOS (g)	40,82	19,95	21,25	102,62
FIBRA (g)	9,04	2,42	-	12,86
ÁCIDO FÓLICO (µg)	79,86	19,70	2,50	102,06
VITAMINA B12 (µg)	-	1,30	-	1,30
VITAMINA C (mg)	20,68	13,30	0,50	34,48
VITAMINA A (µg)	546,88	117,01	28,5	692,39
VITAMINA D (µg)	-	-	0,01	0,01
VITAMINA E (mg)	1,75	3,68	0,04	5,46
CALCIO (mg)	80,16	27,05	220,00	349,61
FÓSFORO (mg)	183,60	284,90	175,00	679,90
HIERRO (mg)	5,07	2,81	0,13	8,64

* En la valoración nutricional se incluye una ración de 40 g de pan.

Macronutrientes: distribución porcentual calórica



Perfil lipídico



Sugerencias de complementación para la cena

Acelgas con patatas. Tortilla de jamón. Fruta

ADAPTACIONES A LAS PATOLOGÍAS

ENFERMEDADES	APTO	NO APTO	PLATOS DE SUSTITUCIÓN
Enfermedad celiaca	1.º plato	2.º plato Postre	Chipirones la plancha con ensalada Yogur natural
Alergia a las proteínas vacunas	1.º plato	Postre 2.º plato	Manzana
Alergia al pescado	1.º plato Postre	2.º plato	Lomo de cerdo con ensalada
Alergia la legumbre	2.º plato Postre	1.º plato	Puré de verduras

1.º plato

INGREDIENTES	INGREDIENTES ADAPTADO
	Alergia a la legumbre
Lentejas	
Zanahoria	Zanahoria
Patata	Patata
Puerro	Puerro
Cebolla	Cebolla
Aceite de oliva	Aceite de oliva
Laurel al gusto	
	Acelgas

2.º plato

INGREDIENTES	INGREDIENTES ADAPTADO
	Enfermedad celiaca Alergia al pescado
Chipirones	Chipirones
Harina	
Maíz	Maíz
Tomate	Tomate
Aceite de oliva	Aceite de oliva
	Lomo de cerdo

Postre

INGREDIENTES	INGREDIENTES ADAPTADO
	Enfermedad celiaca Alergia a las proteínas vacunas
Yogur de sabores	
	Yogur natural
	Manzana

MENÚ 18

Macarrones con tomate y queso • Bacalao al horno con patatas panadera y ensalada
• Zumo de naranja

1.º Plato

Macarrones con tomate y queso



Ingredientes por ración

- 60 g de macarrones
- 1/2 tomate pequeño (60 g)
- 1 cucharada sopera colmada de cebolla picada (25 g)
- 1 cucharada de queso rallado (10 g)
- 1/2 cucharada sopera de aceite de oliva (5 g)

Elaboración

- Cocer los macarrones en abundante agua y reservar.
- Pelar y cortar el tomate y la cebolla en cuadrados menudos.
- Sofreír la cebolla hasta que esté tierna. A continuación, añadir el tomate picado y sofreír nuevamente a fuego medio hasta obtener una salsa.
- Extender sobre los macarrones e incorporar el queso. Gratinar al horno.
- Servir.

Recomendaciones

El tomate natural se puede sustituir por tomate triturado natural de bote.

2.º Plato

Bacalao al horno con patatas panadera y ensalada



Ingredientes por ración

- 100 g de bacalao fresco
- 2 cucharadas soperas de cebolla picada (30 g)
- 1 diente de ajo (3 g)
- 1/2 patata mediana (75 g)
- 1 hoja grande de lechuga (35 g)
- 1 cucharada de aceite de oliva (10 g)

Elaboración

- Cortar la lechuga. Aliñar y reservar.
- Trocear la cebolla, el ajo y la patata en láminas finas. Extender sobre una placa de horno formando una base.
- Colocar encima de la base de vegetales el bacalao y hornear.
- Sacar del horno y servir acompañado de todos los vegetales y la ensalada.

Recomendaciones

Se puede sustituir la ensalada de lechuga por endibias o escarola.

Postre

Zumo de naranja

Ingredientes por ración

1 naranja (150 g)

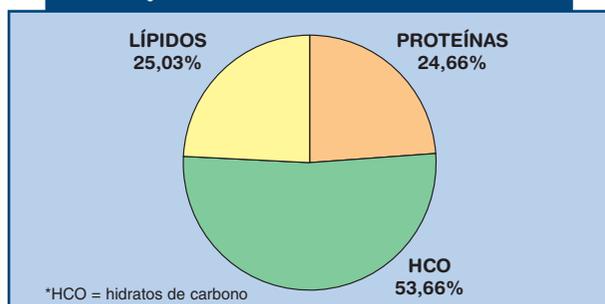


Valoración nutricional

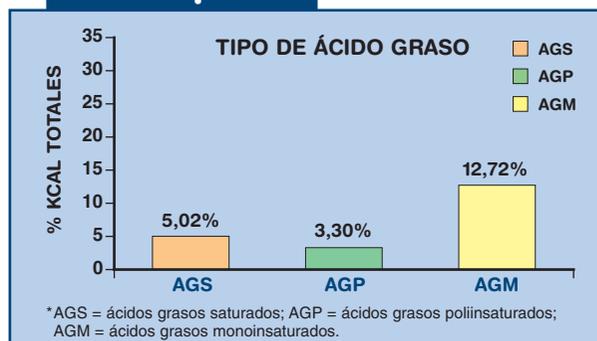
NUTRIENTES	1.º PLATO	2.º PLATO	POSTRE	GLOBAL*
ENERGÍA (kcal)	313,27	269,63	61,20	741,51
PROTEÍNAS (g)	12,15	29,07	0,90	45,72
LÍPIDOS (g)	9,03	10,80	0,15	20,62
AGS (g)	2,53	1,45	-	4,14
AGP (g)	1,16	1,42	-	2,72
AGM (g)	4,05	6,32	-	10,48
COLESTEROL (mg)	10,00	50,00	-	60,00
CARBOHIDRATOS (g)	48,91	14,97	15,00	99,47
FIBRA (g)	3,69	2,60	0,15	7,84
ÁCIDO FÓLICO (µg)	34,83	28,03	55,50	118,36
VITAMINA B12 (µg)	0,15	5,00	-	5,15
VITAMINA C (mg)	17,69	25,96	60,00	103,65
VITAMINA A (µg)	98,65	45,77	15,00	159,42
VITAMINA D (µg)	0,05	-	-	0,05
VITAMINA E (mg)	0,99	0,93	0,14	2,05
CALCIO (mg)	155,21	31,70	23,25	232,56
FÓSFORO (mg)	216,20	224,14	28,50	505,24
HIERRO (mg)	1,52	1,28	0,30	3,74

* En la valoración nutricional se incluye una ración de 40 g de pan.

Macronutrientes: distribución porcentual calórica



Perfil lipídico



Sugerencias de complementación para la cena

Patatas gratinadas. Ensalada. Batido de frutas y leche

ADAPTACIONES A LAS PATOLOGÍAS

ENFERMEDADES	APTO	NO APTO	PLATO DE SUSTITUCIÓN
Enfermedad celiaca	2.º plato Postre	1.º plato	Macarrones con tomate
Alergia a las proteínas vacunas	2.º plato Postre	1.º plato	Macarrones con tomate
Alergia al pescado	1.º plato Postre	2.º plato	Pollo al horno con patatas panadera y ensalada

1.º plato

INGREDIENTES	INGREDIENTES ADAPTADO	
	Enfermedad celiaca	Alergia a las proteínas vacunas
Macarrones	Pasta sin gluten	Macarrones
Tomate	Tomate	Tomate
Cebolla	Cebolla	Cebolla
Queso castellano		
Aceite de oliva	Aceite de oliva	Aceite de oliva

2.º plato

INGREDIENTES	INGREDIENTES ADAPTADO	
	Alergia al pescado	
Bacalao		
Cebolla	Cebolla	
Ajo	Ajo	
Patata	Patata	
Lechuga	Lechuga	
Aceite de oliva	Aceite de oliva	
	Pollo	

MENÚ 19

Sopa de verduras • Tortilla de patata con rollito de jamón y queso y ensalada • Plátano

1.º Plato

Sopa de verduras



Ingredientes por ración

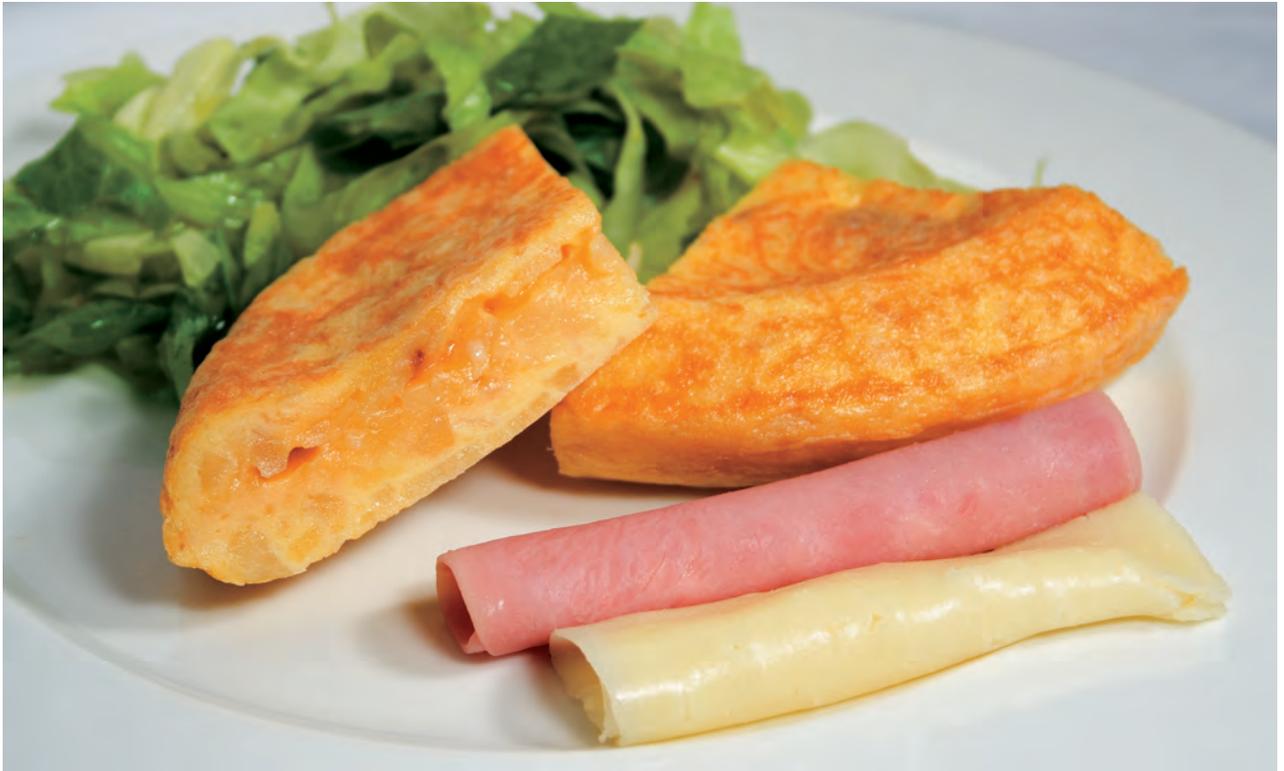
- 1 cucharada sopera colmada de arroz crudo (20 g)
- 1 ramita de brócoli (20 g)
- El equivalente a una cucharada de zanahoria picada (20 g)
- 1/4 taza de judía verde escasa (20 g)
- El equivalente a una cucharada de puerro picado (20 g)
- El equivalente a una cucharada de acelga picada (20 g)
- Un trocito de patata pequeña (20 g)
- 150 g de hueso de jamón

Elaboración

- Cocer un litro de agua con el hueso de jamón por espacio de 30 minutos. Reservar el caldo.
- Espumar.
- Cortar los vegetales en dados menudos.
- Sofreír los vegetales hasta que estén blandos. Verter el caldo y el arroz, dejándolo cocer a fuego mínimo por espacio de 20 minutos.
- Servir.

2.º Plato

Tortilla de patata con rollito de jamón y queso y ensalada



Ingredientes por ración

- 1 patata pequeña (100 g)
- 1 huevo entero (50 g)
- 1 cucharada sopera de cebolla picada (15 g)
- 1 loncha fina de jamón york (20 g)
- 1/2 loncha de queso (15 g)
- 1 hoja grande de lechuga (35 g)
- 1 1/2 cucharadas de aceite de oliva (15 g)

Elaboración

- Cortar la lechuga, aliñar y reservar.
- Cortar la patata y la cebolla en láminas.
- Freír a fuego lento la patata y la cebolla. Una vez que estén tiernas, escurrir y reservar.
- Batir el huevo y mezclar con la patata.
- Acercar una sartén a fuego mínimo y verter la mezcla de huevo y patata. Cuajar la tortilla a fuego mínimo.
- Servir la tortilla acompañada de la ensalada, la loncha de queso y el jamón.

Recomendaciones

La tortilla ha de estar bien cuajada, evitando que el huevo quede líquido.

Postre

Plátano

Ingredientes por ración

1 plátano (150 g)

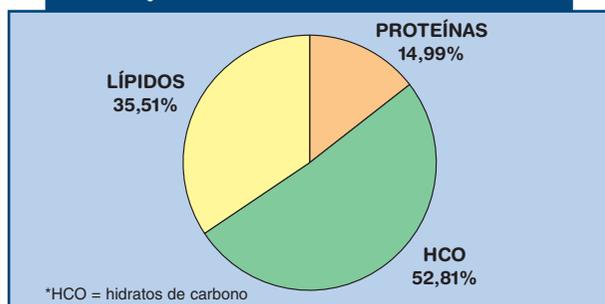


Valoración nutricional

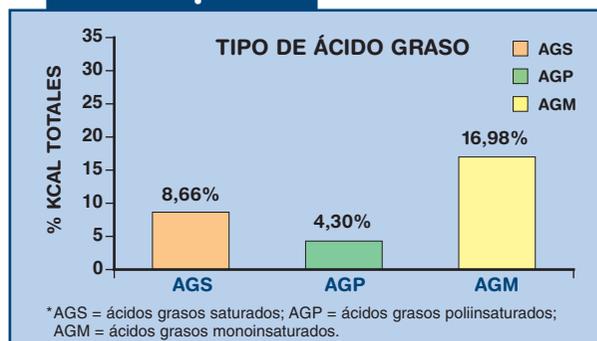
NUTRIENTES	1.º PLATO	2.º PLATO	POSTRE	GLOBAL*
ENERGÍA (kcal)	121,10	377,01	127,85	723,36
PROTEÍNAS (g)	4,26	17,44	1,80	27,10
LÍPIDOS (g)	0,88	26,62	0,41	28,54
AGS (g)	0,05	6,57	0,18	6,96
AGP (g)	0,11	3,08	0,14	3,46
AGM (g)	0,04	13,50	-	13,65
COLESTEROL	-	222,17	-	227,17
CARBOHIDRATOS (g)	25,64	18,06	31,20	95,50
FIBRA (g)	2,98	2,60	3,75	10,13
ÁCIDO FÓLICO (µg)	85,94	53,51	30,00	173,05
VITAMINA B12 (µg)	-	1,28	-	1,28
VITAMINA C (mg)	34,88	23,31	17,25	75,44
VITAMINA A (µg)	326,80	177,86	27,00	531,66
VITAMINA D (µg)	-	0,92	-	0,92
VITAMINA E (mg)	0,59	1,98	0,35	2,92
CALCIO (mg)	66,18	167,93	10,95	267,46
FÓSFORO (mg)	81,60	185,50	42,00	345,50
HIERRO (mg)	1,76	2,79	0,89	6,07

* En la valoración nutricional se incluye una ración de 40 g de pan.

Macronutrientes: distribución porcentual calórica



Perfil lipídico



Sugerencias de complementación para la cena

Pizza vegetal con atún. Yogur con miel

ADAPTACIONES A LAS PATOLOGÍAS

ENFERMEDADES	APTO	NO APTO	PLATO DE SUSTITUCIÓN
Enfermedad celiaca	1.º plato Postre	2.º plato	Tortilla de patata con ensalada
Alergia a las proteínas vacunas	1.º plato Postre	2.º plato	Tortilla de patata con ensalada
Alergia al huevo	1.º plato Postre	2.º plato	Lomo de cerdo relleno de jamón y queso y ensalada
Alergia a la legumbre	1.º plato Postre	1.º plato	Sopa de verduras

1.º plato

INGREDIENTES	INGREDIENTES ADAPTADO
Alergia a la legumbre	
Arroz	Arroz
Brócoli	Brócoli
Zanahoria	Zanahoria
Judías verdes	
Puerro	Puerro
Acelgas	Acelgas
Patata	Patata
Hueso de jamón	Hueso de jamón

2.º plato

INGREDIENTES	INGREDIENTES ADAPTADO		
	Enfermedad celiaca	Alergia a las proteínas vacunas	Alergia al huevo
Patata	Patata	Patata	
Huevo	Huevo	Huevo	
Cebolla	Cebolla	Cebolla	
Jamón york			Jamón york
Queso en lonchas			Queso en lonchas
Lechuga	Lechuga	Lechuga	Lechuga
Aceite de oliva	Aceite de oliva	Aceite de oliva	Aceite de oliva
	Tomate	Tomate	Tomate
			Lomo de cerdo

MENÚ 20

Canelones de hortalizas • Pechuga de pollo a la plancha con ensalada y puré de patata • Pera

1.º Plato

Canelones de hortalizas

**Ingredientes por ración**

- 3 placas de pasta para canelones (30 g)
- 1/2 berenjena pequeña (50 g)
- 1/2 calabacín pequeño (50 g)
- 1/2 tomate pequeño (50 g)
- 1 cucharada sopera de pimienta picado (20 g)
- 1 cucharada sopera colmada de cebolla (20 g)
- Algo más de medio vaso de los de vino de leche (60 g)
-  1 cucharada de harina tradicional zamorana (10 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva (10 g)

Elaboración

- Acercar una cazuela a fuego mínimo y verter en ella el aceite. Cuando esté caliente, añadir la harina y remover hasta obtener una masa homogénea. Incorporar poco a poco la leche tibia y cocer a fuego lento por espacio de 20 minutos. Reservar.
- Cortar los vegetales en dados pequeños y sofreír a fuego lento. Reservar.
- Cocer en agua la pasta. Escurrir sobre un paño de cocina.
- Rellenar la pasta de canelones con los vegetales reservados y extender sobre una placa de horno. Seguidamente cubrir con la bechamel y gratinar a temperatura de 180°C.

Recomendaciones

Para hervir la pasta de canelones se ha de hacer con el agua en ebullición. Se pueden acompañar los canelones con una salsa de tomate.

2.º Plato

Pechuga de pollo a la plancha con ensalada y puré de patata



Ingredientes por ración

- 100 g de pechuga de pollo
- 1 patata pequeña (100 g)
- 1 cucharada sopera de leche (10 g)
- 1 hoja grande de lechuga (35 g)
- 1/2 cucharada sopera de aceite de oliva (5 g)

Elaboración

- Cortar la lechuga, aliñar y reservar.
- Cortar las patatas en mitades. Introducir las en una cazuela con agua hasta cubrir. Hervir, escurrir y pasar por el pasapuré. Añadir la leche y cocer por espacio de 5 minutos a fuego lento. Reservar.
- Freír la pechuga a fuego mínimo.
- Servir la pechuga acompañada de la ensalada y el puré.

Recomendaciones

Para que el puré tenga consistencia hay que escurrir muy bien la patata. Para evitar el exceso de humedad de la patata se puede hervir al vapor.

Postre

Pera

Ingredientes por ración

- 1 pera conferencia del Bierzo (125 g)

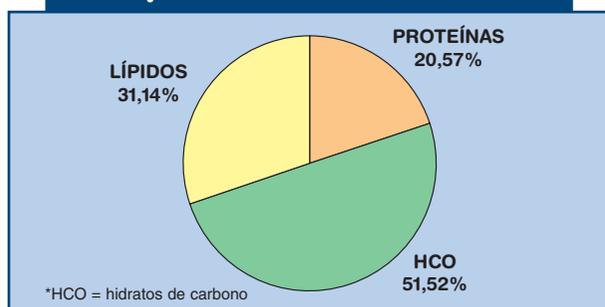


Valoración nutricional

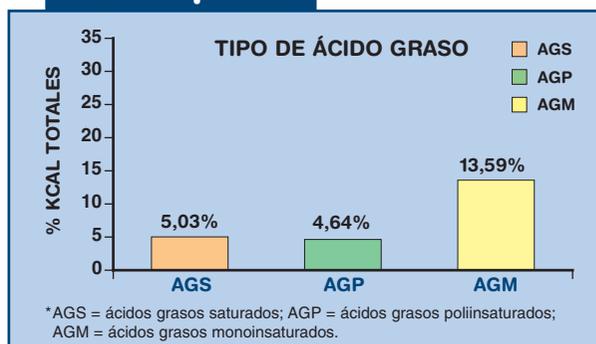
NUTRIENTES	1.º PLATO	2.º PLATO	POSTRE	GLOBAL*
ENERGÍA (kcal)	307,29	263,92	57,98	726,60
PROTEÍNAS (g)	8,62	24,64	0,50	37,36
LÍPIDOS (g)	13,10	11,28	0,13	25,14
AGS (g)	1,38	2,53	-	4,06
AGP (g)	1,37	2,24	-	3,75
AGM (g)	6,52	4,54	-	10,97
COLESTEROL	-	71,90	-	71,90
CARBOHIDRATOS (g)	41,32	17,04	14,63	93,59
FIBRA (g)	4,22	2,33	2,75	1,69
ÁCIDO FÓLICO (µg)	40,22	28,48	3,75	72,45
VITAMINA B12 (µg)	0,06	11,01	-	11,07
VITAMINA C (mg)	48,43	22,28	6,50	77,21
VITAMINA A (µg)	94,17	15,29	2,50	111,96
VITAMINA D (µg)	0,02	-	-	0,02
VITAMINA E (mg)	1,31	0,78	1,11	3,20
CALCIO (mg)	104,83	53,15	12,00	192,38
FÓSFORO (mg)	179,00	70,50	21,88	307,78
HIERRO (mg)	1,76	2,64	0,38	5,42

* En la valoración nutricional se incluye una ración de 40 g de pan.

Macronutrientes: distribución porcentual calórica



Perfil lipídico



Sugerencias de complementación para la cena

Crema de verduras. Solomillo de cerdo asado con pimientos. Queso. Zumo de frutas natural

ADAPTACIONES A LAS PATOLOGÍAS

ENFERMEDADES	APTO	NO APTO	PLATO DE SUSTITUCIÓN
Enfermedad celiaca	2.º plato Postre	1.º plato	Pasta con hortalizas
Alergia a las proteínas vacunas	Postre	1.º plato 2.º plato	Pasta con hortalizas Pechuga de pollo a la plancha con patatas panadera y ensalada

1.º plato

INGREDIENTES

INGREDIENTES ADAPTADO

	Enfermedad celiaca	Alergia a las proteínas vacunas
Pasta para canelones	Pasta sin gluten	Pasta
Berenjena	Berenjena	Berenjena
Calabacín	Calabacín	Calabacín
Tomate	Tomate	Tomate
Pimiento	Pimiento	Pimiento
Cebolla	Cebolla	Cebolla
Leche		
Harina		
Aceite de oliva	Aceite de oliva	Aceite de oliva

2.º plato

INGREDIENTES

INGREDIENTES ADAPTADO

	Alergia a las proteínas vacunas
Pechuga de pollo	Pechuga de pollo
Patata	Patata
Leche	
Lechuga	Lechuga
Aceite de oliva	Aceite de oliva

