

Nutricionistas

BARCELONA

ADAPTACIONES PRIMAVERA 2019

3a SEMANA

		ESTANDAR	INTOLERANTE LACTOSA	DIABÉTICA (SIN AZÚCARES AÑADIDOS)	CELÍACA	ASTRINGENTE
LUNES	DESAYUNO	Leche semi + café o colacao Bol de yogur natural ¹ con cereales de Muesli ¹	Leche semi ² o bebida de soja ² + café o colacao Bol de yogurt natural ² (sin azúcares añadidos) con Muesli ¹	leche semi + café o colacao ¹ Bol de yogur natural ¹ con Muesli ¹	leche semi + café o colacao ⁴ Bol de yogur natural ¹ con Muesli ⁴	Te solo o con limón, o zumo de manzana natural pan con aceite Pavo
	COMIDA	Flan de verduras (calabacín, puerro, espárragos, zanahoria) con salsa de tomate natural Escalopa de pavo + pepino, tomate y cebolla Albaricoques	Flan de verduras (calabacín, puerro, espárragos, zanahoria) con salsa de tomate natural Escalopa de pavo + pepino, tomate y cebolla Albaricoques	Flan de verduras (calabacín, puerro, espárragos, zanahoria) con salsa de tomate natural Escalopa de pavo + pepino, tomate y cebolla Albaricoques	Flan de verduras (calabacín, puerro, espárragos, zanahoria) con salsa de tomate natural Escalopa ³ de pavo + pepino, tomate y cebolla Albaricoques	Arroz hervido con cebolla y orégano Bacalao hervido manzana al horno o en compota
	CENA	Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, jamón york, zanahoria y picatostes Tiras de calamar con salsa de tomate natural y pimentón dulce Macedonia de fresa, piña y kiwi	Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, jamón york ² , zanahoria y picatostes Tiras de calamar con salsa de tomate natural y pimentón dulce Macedonia de fresa, piña y kiwi	Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, jamón york, zanahoria y picatostes Tiras de calamar con salsa de tomate natural y pimentón dulce Macedonia de fresa, piña y kiwi	Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, jamón york ⁴ , zanahoria y picatostes ³ Tiras de calamar con salsa de tomate natural y pimentón dulce Macedonia de fresa, piña y kiwi	Sopa de caldo de pollo con fideos de cabello de ángel Bacalao a la papillote con cebolla y zanahoria Yogur natural ¹
MARTES	DESAYUNO	Leche semi + café o colacao Zumo envasado ¹ bocadillo de lomo embuchado	Leche semi ² o bebida de soja ² + café o colacao Zumo envasado ¹ bocadillo de lomo ² embuchado	leche semi + café o colacao ¹ Zumo envasado ¹ bocadillo de lomo embuchado	Leche semi + café o colacao ⁴ Zumo envasado ¹ bocadillo de lomo ⁴ embuchado	Te solo o con limón, o zumo de manzana natural pan con membrillo ¹
	COMIDA	Ensalada de arroz, judía verde, maíz ¹ , cebolla y zanahoria Rollitos de tortilla rellenos de jamón y queso Melocotón	Ensalada de arroz, judía verde, maíz ¹ , cebolla y zanahoria Rollitos de tortilla rellenos de jamón ² y queso ² Melocotón	Ensalada de arroz, judía verde, maíz ¹ , cebolla y zanahoria Rollitos de tortilla rellenos de jamón y queso Melocotón	Ensalada de arroz, judía verde, maíz ¹ , cebolla y zanahoria Rollitos de tortilla rellenos de jamón ⁴ y queso ⁴ Melocotón	Arroz hervido con zanahoria pollo hervido yogur ² (sin azúcar añadido)
	CENA	Hortalizas en ensalada (pimiento rojo, cebolla morada, tomate y patata cocida) Conejo al horno con champiñones Yogur natural ¹	Hortalizas en ensalada (pimiento rojo, cebolla morada, tomate y patata cocida) Conejo al horno con champiñones Yogur natural ² o de soja ² (sin azúcar añadido)	Hortalizas en ensalada (pimiento rojo, cebolla morada, tomate y patata cocida) Conejo al horno con champiñones Yogur natural ¹	Hortalizas en ensalada (pimiento rojo, cebolla morada, tomate y patata cocida) Conejo al horno con champiñones Yogur natural ¹	Sopa de caldo de pescado con fideos Tortilla a la francesa manzana al horno o en compota
MIÉRCOLES	DESAYUNO	Leche semi + café o colacao Zumo envasado ¹ Bocadillo de jamón y queso	Leche semi ² o bebida de soja ² + café o colacao Zumo envasado ¹ Bocadillo de jamón ² y queso ²	Leche semi + café o colacao ¹ Zumo envasado ¹ Bocadillo de jamón y queso	Leche semi + café o colacao ⁴ Zumo envasado ¹ Bocadillo de jamón ⁴ y queso ⁴	Te solo o con limón, o zumo de manzana natural Bol de yogur con bifidos + trozos plátano maduro
	COMIDA	Salteado de judías verdes, champiñones, cebolla y jamón país Moussaka de verduras (patata, berenjena, pimiento rojo, tomate, queso y bechamel) Yogur natural ¹ con miel	Salteado de judías verdes, champiñones, cebolla y jamón ² país Moussaka de verduras (patata, berenjena, pimiento rojo, tomate, queso ² y bechamel ²) Yogur ² natural o de soja (sin azúcar añadido) con miel	Salteado de judías verdes, champiñones, cebolla y jamón país Moussaka de verduras (patata, berenjena, pimiento rojo, tomate, queso y bechamel) Yogur natural ¹	Salteado de judías verdes, champiñones, cebolla y jamón ⁴ país Moussaka de verduras (patata, berenjena, pimiento rojo, tomate, queso y bechamel) Yogur natural ¹ con miel	Patatas y zanahoria hervidas con aceite Merluza hervida Pera al horno o en compota
	CENA	Crema fría de calabaza y manzana Tostada de pan de payés con tortilla de atún Cerezas	Crema fría de calabaza y manzana Tostada de pan de payés con tortilla de atún Cerezas	Crema fría de calabaza y manzana Tostada de pan de payés con tortilla de atún Cerezas	Crema fría de calabaza y manzana Tostada de pan ³ de payés con tortilla de atún Cerezas	Arroz hervido con cebolla y orégano pavo a la plancha (suave) que no quede quemado yogur ² (sin azúcares añadidos)

Nutricionistas

BARCELONA

ADAPTACIONES PRIMAVERA 2019

3a SEMANA

		ESTANDARD	INTOLERANTE LACTOSA	DIABÉTICA (SIN AZÚCARES AÑADIDOS)	CELÍACA	ASTRINGENTE
JUEVES	DESAYUNO	Leche semi + café o colacao Zumos envasado ¹ Pan con mantequilla y mermelada	Leche semi ² o bebida de soja ² + café o colacao Zumos envasado ¹ Pan con mantequilla y mermelada	leche semi + café o colacao ¹ Zumos envasado ¹ Pan con mantequilla y mermelada ¹	leche semi + café o colacao ⁴ Zumos envasado ¹ Pan ³ con mantequilla y mermelada ⁴	Te solo o con limón, o zumo de manzana natural pan con aceite jamón york
	COMIDA	Arroz a la milanesa (cebolla, jamón país, guisantes y queso rallado) Pastel de calabacín y atún Macedonia de naranja, plátano y fresas	Arroz a la milanesa (cebolla, jamón ² país, guisantes y queso ² rallado) Pastel de calabacín y atún Macedonia de naranja, plátano y fresas	Arroz a la milanesa (cebolla, jamón país, guisantes y queso rallado) Pastel de calabacín y atún Macedonia de naranja, plátano y fresas	Arroz a la milanesa (cebolla, jamón país ⁴ , guisantes v queso ⁴ rallado) Pastel de calabacín y atún Macedonia de naranja, plátano y fresas	Crema de zanahoria y patata Tortilla a la francesa Plátano maduro
	CENA	Ensalada de queso manchego, maíz ¹ , cebolla morada, pepino, tomate, aceitunas negras) Albóndigas de garbanzos + lechuga, tomate, cebolla Yogur natural ¹	Ensalada de queso ² manchego, maíz ² , cebolla morada, pepino, tomate, aceitunas negras) Albóndigas de garbanzos + lechuga, tomate, cebolla Yogur natural ² o de soja ² (sin azúcar añadido)	Ensalada de queso manchego, maíz ¹ , cebolla morada, pepino, tomate, aceitunas negras) Albóndigas de garbanzos + lechuga, tomate, cebolla Yogur natural ¹	Ensalada de queso ⁴ manchego, maíz ¹ , cebolla morada, pepino, tomate, aceitunas negras) Albóndigas ³ de garbanzos + lechuga, tomate, cebolla Yogur natural ¹	Sopa de caldo de pollo con fideos de cabello de ángel Bacalao a la papillote con cebolla y zanahoria Yogur natural ¹
VIERNES	DESAYUNO	Leche semi + café o colacao Zumos envasado ¹ bocadillo de lomo embuchado	Leche semi ² o bebida de soja ² + café o colacao Zumos envasado ¹ bocadillo de lomo ² embuchado	leche semi + café o colacao ¹ Zumos envasado ¹ bocadillo de lomo embuchado	Leche semi + café o colacao ⁴ Zumos envasado ¹ bocadillo de lomo ⁴ embuchado	Te solo o con limón, o zumo de manzana natural pan con membrillo ¹
	COMIDA	Ensalada de tomates cherrys, espárragos verdes, nueces y requesón Guiso de lentejas con cous cous y verduras Flan de huevo casero	Ensalada de tomates cherrys, espárragos verdes, nueces y requesón ² Guiso de lentejas con cous cous y verduras Flan ² de huevo casero	Ensalada de tomates cherrys, espárragos verdes, nueces y requesón Guiso de lentejas con cous cous y verduras Pera	Ensalada de tomates cherrys, espárragos verdes, nueces y requesón Guiso de lentejas con cous cous y verduras Flan de huevo casero	Rebanada de pan con jamón york Pollo plancha (suave) Manzana al horno o en compota
	CENA	Salteado de quinoa con tomate, cebolla, pimiento, zanahoria y calabacín Pollo al limón Albaricoques	Salteado de quinoa con tomate, cebolla, pimiento y calabacín Pollo al limón Albaricoques	Salteado de quinoa con tomate, cebolla, pimiento, zanahoria y calabacín Pollo al limón Albaricoques	Salteado de quinoa con tomate, cebolla, pimiento, zanahoria y calabacín Pollo al limón Albaricoques	Crema de zanahoria y patata Merluza a la plancha (suave) yogur natural ¹ + trozos de pera natural sin piel
SÁBADO	DESAYUNO	Leche semi + café o colacao Bol de yogur natural ¹ con cereales de Muesli ¹	Leche semi ² o bebida de soja ² + café o colacao Bol de yogurt natural ² (sin azúcares añadidos) con Muesli ¹	leche semi + café o colacao ¹ Bol de yogur natural ¹ con Muesli ¹	leche semi + café o colacao ⁴ Bol de yogur natural ¹ con Muesli ⁴	Te solo o con limón, o zumo de manzana natural Bol de yogur con bifidus + trozos plátano maduro
	COMIDA	Espaguetis al ajillo con gambas Costillas de cerdo a la plancha + patata al horno Yogur natural ¹	Espaguetis al ajillo con gambas Costillas de cerdo a la plancha + patata al horno Yogur ² natural o de soja (sin azúcar añadido)	Espaguetis al ajillo con gambas Costillas de cerdo a la plancha + patata al horno Yogur natural ¹	Espaguetis ³ al ajillo con gambas Costillas de cerdo a la plancha + patata al horno Yogur natural ¹	Arroz hervido con cebolla Filete de Halibut a la papillote yogur natural ¹
	CENA	Ensalada de patatas, espinacas frescas, jamón york, pasas y queso manchego Revoltillo de bacalao Macedonia de kiwi, fresa y manzana	Ensalada de patatas, espinacas frescas, jamón ² york, pasas y queso ² manchego Revoltillo de bacalao Macedonia de kiwi, fresa y manzana	Ensalada de patatas, espinacas frescas, jamón york, pasas y queso manchego Revoltillo de bacalao Macedonia de kiwi, fresa y manzana	Ensalada de patatas, espinacas frescas, jamón ⁴ york, pasas y queso ⁴ manchego Revoltillo de bacalao Macedonia de kiwi, fresa y manzana	Patata y zanahoria hervida + aceite Pavo a la plancha (suave) que no quede quemado Manzana al horno o en compota

Nutricionistas

BARCELONA

ADAPTACIONES PRIMAVERA 2019

3a SEMANA

		ESTANDARD	INTOLERANTE LACTOSA	DIABÉTICA (SIN AZÚCARES AÑADIDOS)	CELÍACA	ASTRINGENTE
DOMINGO	DESAYUNO	Leche semi + café o colacao Zumos envasado ¹ Bocadillo de jamón y queso	Leche semi ² o bebida de soja ² + café o colacao Zumos envasado ¹ Bocadillo de jamón ² y queso ²	Leche semi + café o colacao ¹ Zumos envasado ¹ Bocadillo de jamón y queso	Leche semi + café o colacao ⁴ Zumos envasado ¹ Bocadillo de jamón ⁴ y queso ⁴	Te solo o con limón, o zumo de manzana natural pan con aceite jamón york
	COMIDA	Gazpacho de tomate y fresas Wok de fideos con verduras y pollo (puerro, zanahoria, calabacín, pimiento rojo y verde) Nectarina	Gazpacho de tomate y fresas Wok de fideos con verduras y pollo (puerro, zanahoria, calabacín, pimiento rojo y verde) Nectarina	Gazpacho de tomate y fresas Wok de fideos con verduras y pollo (puerro, zanahoria, calabacín, pimiento rojo y verde) Nectarina	Gazpacho ³ de tomate y fresas Wok de fideos ³ con verduras y pollo (puerro, zanahoria, calabacín, pimiento rojo y verde) Nectarina	sopa de caldo de pollo con fideos cabello de ángel Merluza hervida con zanahoria plátano maduro
	CENA	Menestra de verduras Hamburguesa de salmón y merluza +1/2 tomate abierto y maíz ¹ Yogur natural ¹	Menestra de verduras Hamburguesa de salmón y merluza +1/2 tomate abierto y maíz ¹ Yogur natural ² o de soja ² (sin azúcar añadido)	Menestra de verduras Hamburguesa de salmón y merluza +1/2 tomate abierto y maíz ¹ Yogur natural ¹	Menestra de verduras Hamburguesa ³ de salmón y merluza +1/2 tomate abierto y maíz ¹ Yogur natural ¹	Crema de zanahoria y patata Pollo a la plancha (suave) Yogur natural ¹

1 Alimentos sin azúcares añadidos

2 Alimentos sin lactosa o de soja. Los embutidos pueden contener lactosa como conservante, por tanto hay que leer el listado de ingredientes de la etiqueta.

3 Sin gluten, o se pueden sustituir por maizena, harina de maíz, harina de garbanzo. El pan de la mañana o el de la guarnición puede ser sin gluten o tortitas de arroz o de maíz o pan de trigo sarraceno.

4 Alimentos susceptibles de contener gluten, mirar las etiquetas y si no llevan el sello de "sin gluten" mirar los ingredientes.

NOTA: Los menús de la comida y de la cena irán acompañados con un panecillo de 70gr. Y en la dieta astringente el zumo de manzana ha de ser exprimido natural.

Está prohibida la difusión, copia o reproducción total o parcial de este archivo para cualquier medio (impresión, fotocopia, microfilm o cualquier otra forma), así como su procesamiento, reproducción o difusión mediante sistemas electrónicos, sin la autorización por escrito de la empresa NUTRICIONISTAS BARCELONA

Nutricionistas

BARCELONA

ADAPTACIONES PRIMAVERA 2019

3a SEMANA

		ESTANDAR	MUSULMANES
LUNES	DESAYUNO	Leche semi + café o colacao Bol de yogur natural ¹ con cereales de Muesli ¹	Leche semi + café o colacao Bol de yogur natural ¹ con cereales de Muesli ¹
	COMIDA	Flan de verduras (calabacín, puerro, espárragos, zanahoria) con salsa de tomate natural Escalopa de pavo + pepino, tomate y cebolla Albaricoques	Flan de verduras (calabacín, puerro, espárragos, zanahoria) con salsa de tomate natural Escalopa de pavo + pepino, tomate y cebolla Albaricoques
	CENA	Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, jamón york, zanahoria y picatostes Tiras de calamar con salsa de tomate natural y pimentón dulce Macedonia de fresa, piña y kiwi	Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, queso, zanahoria y picatostes Tiras de calamar con salsa de tomate natural y pimentón dulce Macedonia de fresa, piña y kiwi
MARTES	DESAYUNO	Leche semi + café o colacao Zum o envasado ¹ bocadillo de lomo embuchado	Leche semi ² o bebida de soja ² + café o colacao Zum o envasado ¹ bocadillo de atún
	COMIDA	Ensalada de arroz, judía verde, maíz ¹ , cebolla y zanahoria Rollitos de tortilla rellenos de jamón y queso Melocotón	Ensalada de arroz, judía verde, maíz ¹ , cebolla y zanahoria Rollitos de tortilla rellenos de pavo y queso Melocotón
	CENA	Hortalizas en ensalada (pimiento rojo, cebolla morada, tomate y patata cocida) Conejo al horno con champiñones Yogur natural ¹	Hortalizas en ensalada (pimiento rojo, cebolla morada, tomate y patata cocida) Conejo al horno con champiñones Yogur natural ¹
MIÉRCOLES	DESAYUNO	Leche semi + café o colacao Zum o envasado ¹ Bocadillo de jamón y queso	Leche semi + café o colacao Zum o envasado ¹ Bocadillo de queso
	COMIDA	Salteado de judías verdes, champiñones, cebolla y jamón país Moussaka de verduras (patata, berenjena, pimiento rojo, tomate, queso y bechamel) Yogur natural ¹ con miel	Salteado de judías verdes, champiñones, cebolla y huevo duro Moussaka de verduras (patata, berenjena, pimiento rojo, tomate, queso y bechamel) Yogur natural ¹ con miel
	CENA	Crema fría de calabaza y manzana Tostada de pan de payés con tortilla de atún Cerezas	Crema fría de calabaza y manzana Tostada de pan de payés con tortilla de atún Cerezas

Nutricionistas

BARCELONA

ADAPTACIONES PRIMAVERA 2019

3a SEMANA

		ESTANDARD	MUSULMANES
JUEVES	DESAYUNO	Leche semi + café o colacao Zumo envasado ¹ Pan con mantequilla y mermelada	Leche semi ² o bebida de soja ² + café o colacao Zumo envasado ¹ Pan con mantequilla y mermelada
	COMIDA	Arroz a la milanesa (cebolla, jamón país, guisantes y queso rallado) Pastel de calabacín y atún Macedonia de naranja, plátano y fresas	Arroz a la milanesa (cebolla, tacos de pavo, guisantes y queso rallado) Pastel de calabacín y atún Macedonia de naranja, plátano y fresas
	CENA	Ensalada de queso manchego, maíz ¹ , cebolla morada, pepino, tomate, aceitunas negras) Albóndigas de garbanzos + lechuga, tomate, cebolla Yogur natural ¹	Ensalada de queso manchego, maíz ¹ , cebolla morada, pepino, tomate, aceitunas negras) Albóndigas de garbanzos + lechuga, tomate, cebolla Yogur natural ¹
VIERNES	DESAYUNO	Leche semi + café o colacao Zumo envasado ¹ bocadillo de lomo embuchado	Leche semi + café o colacao Zumo envasado ¹ bocadillo de atún
	COMIDA	Ensalada de tomates cherrys, espárragos verdes, nueces y requesón Guiso de lentejas con cous cous y verduras Flan de huevo casero	Ensalada de tomates cherrys, espárragos verdes, nueces y requesón Guiso de lentejas con cous cous y verduras Flan de huevo casero
	CENA	Salteado de quinoa con tomate, cebolla, pimiento, zanahoria y calabacín Pollo al limón Albaricoques	Salteado de quinoa con tomate, cebolla, pimiento, zanahoria y calabacín Pollo al limón Albaricoques
SÁBADO	DESAYUNO	Leche semi + café o colacao Bol de yogur natural ¹ con cereales de Muesli ¹	Leche semi + café o colacao Bol de yogur natural ¹ con cereales de Muesli ¹
	COMIDA	Espaguetis al ajillo con gambas Costillas de cerdo a la plancha + patata al horno Yogur natural ¹	Espaguetis al ajillo con gambas conejo a la plancha + patata al horno Yogur natural ¹
	CENA	Ensalada de patatas, espinacas frescas, jamón york, pasas y queso manchego Revoltillo de bacalao Macedonia de kiwi, fresa y manzana	Ensalada de patatas, espinacas frescas, pavo, pasas y queso manchego Revoltillo de bacalao Macedonia de kiwi, fresa y manzana

Nutricionistas

BARCELONA

ADAPTACIONES PRIMAVERA 2019

3a SEMANA

		ESTANDARD	MUSULMANES
DOMINGO	DESAYUNO	Leche semi + café o colacao Zumo envasado ¹ Bocadillo de jamón y queso	Leche semi + café o colacao Zumo envasado ¹ Bocadillo de queso
	COMIDA	Gazpacho de tomate y fresas Wok de fideos con verduras y pollo (puerro, zanahoria, calabacín, pimiento rojo y verde) Nectarina	Gazpacho de tomate y fresas Wok de fideos con verduras y pollo (puerro, zanahoria, calabacín, pimiento rojo y verde) Nectarina
	CENA	Menestra de verduras Hamburguesa de salmón y merluza +1/2 tomate abierto y maíz ¹ Yogur natural ¹	Menestra de verduras Hamburguesa de salmón y merluza +1/2 tomate abierto y maíz ¹ Yogur natural ¹

1 Alimentos sin azúcares añadidos

2 Alimentos sin lactosa o de soja. Los embutidos pueden contener lactosa como conservante, por tanto hay que leer el listado de ingredientes de la etiqueta.

3 Sin gluten, o se pueden sustituir por maizena, harina de maíz, harina de garbanzo. El pan de la mañana o el de la guarnición puede ser sin gluten o tortitas de arroz o de maíz o pan de trigo sarraceno.

4 Alimentos susceptibles de contener gluten, mirar las etiquetas y si no llevan el sello de "sin gluten" mirar los ingredientes.

NOTA: Los menús de la comida y de la cena irán acompañados con un panecillo de 70gr. Y en la dieta astringente el zumo de manzana ha de ser exprimido natural.

Está prohibida la difusión, copia o reproducción total o parcial de este archivo para cualquier medio (impresión, fotocopia, microfilm o cualquier otra forma), así como su procesamiento, reproducción o difusión mediante sistemas electrónicos, sin la autorización por escrito de la empresa NUTRICIONISTAS BARCELONA