



SEPTIEMBRE 2025



DIETA: TRITURADO

LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5	SABADO 6	DOMINGO 7
TT: Calabacín TT: Lomo Lácteo	TT: Brócoli TT: Pollo Triturado frutas	TT: Verduras TT: Trucha Lácteo	TT: Guisantes TT: Pollo Triturado frutas	TT: Borraja TT: Lomo Lácteo	TT: Alubias TT: Merluza Triturado frutas	TT: Verduras TT: Magro Natillas
TT: Menestra Triturado frutas	TT: Pavo Lácteo	TT: Crema de verduras Lácteo	TT: Ternera Lácteo	TT: Vichyssoise Triturado frutas	TT: Brócoli Lácteo	TT: Judía verde Triturado frutas
LUNES 8	MARTES 9	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12	SABADO 13	DOMINGO 14
TT: Coles de bruselas TT: Lomo Lácteo	TT: Menestra TT: Pollo Triturado frutas	TT: Menestra TT: Pechugas Lácteo	TT: Lentejas TT: Salmón Triturado frutas	TT: Cardo TT: Huevo Lácteo	TT: Brócoli TT: Merluza Triturado frutas	TT: Puré de patata TT: Pollo Cuajada
TT: Puré de verduras Triturado frutas	TT: Guisantes Lácteo	TT: Crema de gambas Lácteo	TT: Puré de verduras Lácteo	TT: Judía verde Triturado frutas	TT: Crema de verduras Lácteo	TT: Espinacas Triturado frutas
LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19	SABADO 20	DOMINGO 21
TT: Brócoli TT: Pollo Lácteo	TT: Alubias TT: Merluza Triturado frutas	TT: Puré de patata TT: Magro Lácteo	TT: Brócoli TT: Merluza Triturado frutas	TT: Pavo TT: Ternera Lácteo	TT: Lentejas TT: Merluza Triturado frutas	TT: Borraja TT: Pollo Flan
TT: Crema de verduras Triturado frutas	TT: Huevo Lácteo	TT: coles Lácteo	TT: Vichyssoise Lácteo	TT: Crema de verduras Triturado frutas	TT: Pollo Lácteo	TT: Espinacas Triturado frutas
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26	SABADO 27	DOMINGO 28
TT: Menestra TT: Salmón Lácteo	TT: Brócoli TT: Huevo Triturado frutas	TT: Borraja TT: Merluza Lácteo	TT: Judía verde TT: Huevo Triturado frutas	TT: Borraja TT: Bacalao Lácteo	TT: Lentejas TT: Lomo Triturado frutas	TT: Menestra TT: Pollo Cuajada
TT: Crema de verduras Triturado frutas	TT: Guisantes Lácteo	TT: Verduras Lácteo	TT: Puré de verduras Lácteo	TT: Acelgas Triturado frutas	TT: Coliflor Lácteo	TT: Crema de verduras Triturado frutas
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3	SABADO 4	DOMINGO 5
TT: Judía verde TT: Merluza Lácteo	TT: Crema de alubias TT: Merluza Triturado frutas	TT: Espinacas TT: Lomo Lácteo	TT: Lentejas TT: Pavo Triturado frutas	TT: Brócoli TT: Magro Lácteo	TT: Verduras TT: Magro Triturado frutas	TT: Menestra TT: Pollo Natillas
TT: Crema de espárragos Triturado frutas	TT: Calabacín Lácteo	TT: Huevo Lácteo	TT: Coles de bruselas Lácteo	TT: Crema de zanahoria Triturado frutas	TT: Pavo Lácteo	TT: Guisantes Triturado frutas

*Este menú podrá sufrir variaciones por diversas circunstancias ajenas a la empresa

RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

Para asegurarnos de que tu dieta sea lo más completa y beneficiosa para tu salud, te sugerimos complementar las comidas del día de la siguiente manera:

Si en la comida has comido **carne (pollo, ternera, cerdo, etc.)**, opta por un **menú de pescado o marisco** en la cena. Esto aportará una fuente alternativa de proteínas y grasas saludables.

Si has comido **arroz, pasta o legumbres**, te recomendamos que en la cena incluyas **verduras o ensaladas**. De esta forma, incorporarás más fibra y vitaminas a tu alimentación.

Si has tenido un plato basado en **fritos o salsas muy calóricas** durante la comida, en la cena es preferible optar por preparaciones **a la plancha, al vapor o al horno**, que son más ligeras y fáciles de digerir.

Si en la comida has tomado un plato **muy rico en carbohidratos (como arroz, pan o patatas)**, en la cena puedes enfocarte en **proteínas ligeras** (como pescado o huevos) y una buena porción de **verduras frescas o cocidas** para equilibrar el consumo de nutrientes.

Si has tenido una comida **rica en grasas (como embutidos o quesos grasos)**, te sugerimos que en la cena prefieras opciones **más ligeras** como sopas de verduras, ensaladas o pescados bajos en grasa.

Bebe suficiente agua durante todo el día y trata de incluir infusiones o caldos en las comidas para mantenerte hidratado/a.