



ABRIL 2026

DIETA: BAJO EN SAL



| LUNES 6 | MARTES 7 | MIÉRCOLES 8 | JUEVES 9 | VIERNES 10 | SABADO 11 | DOMINGO 12 |
|--|---|---|--|---|---|---|
| Coles de bruselas salteadas Merluza con escalivada Fruta | Macarrones boloñesa Huevos rotos con jamón Lácteo | Puré de verduras Estofado de ternera Fruta | Arroz mixto Salmón al horno con verduras Quesito con mermelada | Lentejas con verduras Pechugas a la naranja Fruta | Menestra de verduras Merluza a la plancha con patatas Lácteo | Migas a la pastora Merluza en salsa piquillo Natillas |
| Sopa de ave con fideos Lácteo | Judías verdes portuguesa Fruta | Borraja con ajos Lácteo | Guisantes con jamón Fruta | Sopa castellana Lácteo | Espinacas a la crema Fruta | Coliflor salteada Lácteo |
| LUNES 13 | MARTES 14 | MIÉRCOLES 15 | JUEVES 16 | VIERNES 17 | SABADO 18 | DOMINGO 19 |
| Tallarines al wok Merluza a la aragonesa Lácteo | Patatas a la marinera Pavo guisado Melocotón + Piña | Acelgas con patata Salmón en salsa de mostaza Lácteo | Arroz ibérico Pollo guisado Fruta | Sopa de pescado Salchichas encebolladas Lácteo | Garbanzos con verduras Merluza romana con limón Fruta | Borraja con patatas Estofado de magro Cuajada |
| Cardo en salsa almendras Fruta | Brócoli con ajos Lácteo | Sopa de cocido Fruta | Merluza plancha con limón Lácteo | Tortilla española con loncha de york Fruta | Menestra rehogada Lácteo | Canelones de atún Fruta |
| LUNES 20 | MARTES 21 | MIÉRCOLES 22 | JUEVES 23 | VIERNES 24 | SABADO 25 | DOMINGO 26 |
| Crema de champiñones Lomo a la jardinera Fruta | Judías verdes con jamón Merluza en salsa de gambas Lácteo | Arroz a la cubana con huevo Roti de pavo en salsa Triturado de frutas | Sopa marinera Rollito de lenguado Lácteo | Judías pintas con chorizo Calamares encebollados <i>Tarta de cumpleaños</i> | Alcachofas con velouté de jamón Lomo adobado en salsa de setas Lácteo | Espaguetis con verduras y gambas Pollo asado con patata panadera Flan |
| Col de hoja con patata Lácteo | Guisantes salteados Fruta | Crema de calabaza Lácteo | Tortilla de patata con loncha de queso Fruta | Acelgas con patata Lácteo | Puré de puerros Fruta | Judías verdes rehogadas Lácteo |
| LUNES 27 | MARTES 28 | MIÉRCOLES 29 | JUEVES 30 | VIERNES 1 | SABADO 2 | DOMINGO 3 |
| Menestra con tomate Merluza en salsa verde Lácteo | Arroz negro Lomo a la plancha con pimientos Fruta | Brócoli con ajos Estofado de ternera Lácteo | Lentejas con arroz Pollo al chilindrón Fruta | Acelgas con patata Lomo con tomate Lácteo | Canelones de carne Salmón a la Navarra Fruta | Fabada asturiana Cordon bleu con pimientos Natillas |
| Guisantes a la francesa Fruta | Sopa de ave con fideos Lácteo | Vichyssoise Fruta | Crema de trigueros Lácteo | Sopa de estrellas Fruta | Tortilla de atún con loncha de queso Lácteo | Coliflor salteada Fruta |

*Esté 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.