



ABRIL 2026

DIETA: TRITURADO



LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10	SABADO 11	DOMINGO 12
TT: Coles de bruselas TT: Merluza Triturado de frutas	TT: Brócoli TT: Pollo Lácteo	TT: Brócoli TT: Ternera Triturado de frutas	TT: Acelgas TT: Salmón Lácteo	TT: Lentejas TT: Pollo Triturado de frutas	TT: Menestra TT: Merluza Lácteo	TT: Coles TT: Bacalao Natillas
TT: Calabacín Lácteo	TT: Judía verde Triturado de frutas	TT: Borraja Lácteo	TT: Guisantes Triturado de frutas	TT: Calabacín Lácteo	TT: Espinacas Triturado de frutas	TT: Coliflor Lácteo
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	SABADO 18	DOMINGO 19
TT: Borraja TT: Merluza Lácteo	TT: Judías verdes TT: Pavo Triturado de frutas	TT: Acelgas TT: Salmón Lácteo	TT: Cardo TT: Pollo Triturado de frutas	TT: Coliflor TT: Ternera Lácteo	TT: garbanzos TT: Merluza Triturado de frutas	TT: Borraja TT: Magro Cuajada
TT: Cardo Triturado de frutas	TT: Brócoli Lácteo	TT: Puerros Triturado de frutas	TT: Merluza Lácteo	TT: Huevo Triturado de frutas	TT: Menestra Lácteo	TT: Puré de calabacín Triturado de frutas
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	SABADO 25	DOMINGO 26
TT: Crema de champiñones TT: Pavo Triturado de frutas	TT: Judía verde TT: Merluza Lácteo	TT: Brócoli TT: Pavo Triturado de frutas	TT: Calabacín TT: lenguado Lácteo	TT: Alubias TT: Merluza Triturado de frutas	TT: Alcachofas TT: Lomo Lácteo	TT: Coliflor TT: Pollo Flan
TT: Col de hoja Lácteo	TT: Guisantes Triturado de frutas	TT: Crema de calabaza Lácteo	TT: Huevo Triturado de frutas	TT: Acelgas Lácteo	TT: Puré de puerros Triturado de frutas	TT: Judía verde Lácteo
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1	SABADO 2	DOMINGO 3
TT: Menestra TT: Merluza Lácteo	TT: Borraja TT: Lomo Triturado de frutas	TT: Brócoli TT: Ternera Lácteo	TT: Lentejas TT: Pollo Triturado de frutas	TT: Acelgas TT: Magro Lácteo	TT: guisantes TT: Salmón Triturado de frutas	TT: Alubias TT: Lomo Natillas
TT: Guisantes Triturado de frutas	TT: Calabacín Lácteo	TT: Vichyssoise Triturado de frutas	TT: Crema de trigueros Lácteo	TT: Puré de patata Triturado de frutas	TT: Huevo Lácteo	TT: Coliflor Triturado de frutas

*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.