



MAYO 2026



DIETA: TRITURADO

LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8	SABADO 9	DOMINGO 10
TT: Borraja TT: Pollo Triturado de frutas	TT: Espinacas TT: Bacalao Lácteo	TT: coles de bruselas TT: Pollo Triturado de frutas	TT: Judía verde TT: Ternera Lácteo	TT: Garbanzos TT: Carrilleras Triturado de frutas	TT: Guisantes TT: Magro Lácteo	TT: Coliflor TT: Pescadilla Natillas
TT: Crema de zanahoria Lácteo	TT: Huevo Triturado de frutas	TT: Calabacín Lácteo	TT: Crema de calabaza Triturado de frutas	TT: Brócoli Lácteo	TT: Puré de calabacín Triturado de frutas	TT: Puerros Lácteo
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	SABADO 16	DOMINGO 17
TT: Alubias TT: Pescadilla Triturado de frutas	TT: Judía verde TT: Ternera Lácteo	TT: Brócoli TT: Pollo Triturado de frutas	TT: Lentejas TT: Lomo Lácteo	TT: Puré de patata TT: Pavo Triturado de frutas	TT: Cardo TT: Pollo Lácteo	TT: Menestra TT: pechugas Flan
TT: Menestra Lácteo	TT: Huevo Triturado de frutas	TT: Vichyssoise Lácteo	TT: Coliflor Triturado de frutas	TT: Guisantes Lácteo	TT: Puré de patata Triturado de frutas	TT: Huevo Lácteo
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	SABADO 23	DOMINGO 24
TT: Coles de bruselas TT: Bacalao Lácteo	TT: Crema de verduras TT: Pollo Triturado de frutas	TT: Crema de verduras TT: Ternera Lácteo	TT: Acelgas TT: Salmón Triturado de frutas	TT: Menestra TT: Pollo Lácteo	TT: Judías pintas TT: magro Triturado de frutas	TT: Coles de Bruselas TT: Bacalao Cuajada
TT: Calabacín Triturado de frutas	TT: Judía verde Lácteo	TT: Borraja Triturado de frutas	TT: Guisantes Lácteo	TT: Calabacín Triturado de frutas	TT: Espinacas Lácteo	TT: Cardo Triturado de frutas
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	SABADO 30	DOMINGO 31
TT: Judías verdes TT: Merluza Lácteo	TT: Borraja TT: Lomo Triturado de frutas	TT: Acelgas TT: Pavo Lácteo	TT: Cardo TT: Pollo Triturado de frutas	TT: Coliflor TT: Ternera Lácteo	TT: Garbanzos TT: Merluza Triturado de frutas	TT: Judía verde TT: Magro Natillas
TT: Puré de patata Triturado de frutas	TT: Brócoli Lácteo	TT: Puerros Triturado de frutas	TT: Merluza Lácteo	TT: Huevo Triturado de frutas	TT: Menestra Lácteo	TT: Guisantes 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.