

11.440  
MENÚS SEMANALES  
PARA ENFERMOS  
RENALES CRÓNICOS

Para conseguir una correcta alimentación en la Enfermedad Renal, es muy importante aprender a manejar los alimentos y obtener de ellos los nutrientes necesarios, en la cantidad y proporción adecuada a cada situación.

Este libro pretende ayudar a los enfermos renales para que puedan gozar de la comida y puedan confiar en que no están incumpliendo sus requisitos nutricionales al consumir estos menús. Para ello se ha incluido en cada ficha la valoración dietética de los menús, teniendo en cuenta si se realizan o no las técnicas de disminución de minerales.

Editado por:



MENÚS SEMANALES PARA  
ENFERMOS RENALES CRÓNICOS

11.440



11.440  
MENÚS SEMANALES  
PARA ENFERMOS  
RENALES CRÓNICOS



LIBRO ATRIL CON FICHAS  
COMBINABLES



**FEDERACIÓN ANDALUZA**

de Asociaciones para la Lucha Contra las Enfermedades Renales



**JUNTA DE ANDALUCÍA**  
CONSEJERÍA DE SALUD

GARCÍA MARGALLO SÓLO DE ZALDÍVAR, Pilar  
11.440 menús semanales para enfermos  
renales crónicos / [autora, Pilar García  
Margallo Sólo de Zaldívar ; revisión y  
adaptación, Cecilia Morgollón]. - [Sevilla] :  
Consejería de Salud, [2008]  
1 carpeta (12 p., 56 fichas) ; 22 cm  
En la port.: Federación Andaluza Alcer  
1. Insuficiencia Renal Crónica-dietoterapia  
I. Morgollón, Cecilia II. Andalucía.  
Consejería de Salud III. Federación Andaluza  
Alcer IV. Título  
WJ 342  
WB 400

Autora: Pilar García Margallo Sólo de Zaldívar  
Revisión y adaptación: Cecilia Morgollón

Edita: Junta de Andalucía. Consejería de Salud

Depósito Legal: SE-2802-2008

Diseño y maquetación: al margen, comunicación visual

Producción: Industria gráfica S<sup>a</sup> Teresa

Queda prohibida cualquier forma de reproducción,  
distribución, comunicación pública y transformación de  
esta obra sin contar con la autorización de los titulares de  
la propiedad intelectual y editores.



11.440

MENÚS SEMANALES  
PARA ENFERMOS  
RENALES CRÓNICOS





# PRESENTACIÓN

Quiero manifestar la satisfacción de presentar el Libro 11.440 MENÚS SEMANALES PARA ENFERMOS RENALES CRÓNICOS, que estoy segura va a contribuir de manera importante al objetivo de lograr una mejora en la calidad de vida de las personas con enfermedades renales.

La importancia de que los ciudadanos adquieran y mantengan unos buenos hábitos de vida, relacionados con la actividad física, el consumo de sustancias tóxicas, y en este caso en particular de la alimentación es un importante aspecto que ocupa a la salud pública, por eso quiero destacar que este aspecto es aun más decisivo en algunas personas con problemas de salud para quienes el conocimiento de cómo seguir una alimentación equilibrada y ajustada a sus necesidades influye de manera que puede determinar la evolución de sus problemas de salud.

Quiero por último felicitar a la autora de la publicación, y a la Federación Andaluza ALCER por los esfuerzos que desde hace más de 20 años viene realizando en la respuesta a los problemas de las personas con enfermedad renal y aquellas que las cuidan, y les invito a que sigamos colaborando en esta importante labor.

LA CONSEJERA DE SALUD  
M<sup>a</sup> Jesús Montero Cuadrado



# CONTENIDO

INTRODUCCIÓN

TÉCNICAS DE DISMINUCIÓN DE POTASIO

BIBLIOGRAFÍA

ÍNDICE DE RECETAS

ÍNDICE DE MENÚS







# INTRODUCCIÓN

Para conseguir una correcta alimentación en la Enfermedad Renal, es muy importante aprender a manejar los alimentos y obtener de ellos los nutrientes necesarios, en la cantidad y proporción adecuada a cada situación.

El organismo obtiene de los alimentos la energía y los nutrientes para desarrollar las actividades diarias. Los alimentos una vez ingeridos, son transformados y se generan unas sustancias de desecho que son eliminadas, principalmente, por el riñón y por el tubo digestivo. Además, el riñón actúa regulando la concentración de otras sustancias como son el sodio, potasio, fósforo, agua, etc. Si el riñón no funciona de manera adecuada, todos estos productos se acumulan y trastornan los niveles internos.

Este libro pretende ayudar a los enfermos renales para que puedan gozar de la comida y puedan confiar en que no están incumpliendo sus requisitos nutricionales al consumir estos menús. Para ello se ha incluido en cada ficha la valoración dietética de los menús, teniendo en cuenta si se realizan o no las técnicas de disminución de minerales.

Un truco fundamental reside en la elaboración de los platos: junto con los ingredientes, se comenta la manera de llevarlo a cabo, ya que la manipulación de los alimentos también contribuye a la consecución de nuestros objetivos.

Diseño práctico: un libro atril

El diseño del libro nos permite utilizarlo en la cocina a modo de atril mientras se preparan las recetas, facilitando su lectura y ocupando menos espacio.

## Estructura del libro: Cómo utilizarlo

Este libro está formado por fichas combinables entre sí.

Se trata de dos grandes bloques: Bloque 1: Desayuno-Comida y Bloque 2: Merienda-Cena.

Estos bloques se dividen a su vez en días de la semana, teniendo cuatro fichas de Desayuno-Comida y cuatro de Merienda-Cena por cada día de la semana.

Este libro es muy sencillo de utilizar, lo único que hay que hacer es elegir una de las fichas de Desayuno-Comida de un día y combinarla con otra ficha de Merienda-Cena de ese mismo día. Así con cada día de la semana hasta completar los siete, y de esta manera tan sencilla ya tiene programado su menú semanal.

Los menús diarios aportan una media de unas 2.200-2.400 kilocalorías. Para disminuir o aumentar este número de estas, se debe controlar la ingesta de aceite de oliva. En el caso de querer aumentar las kilocalorías, aumente la cantidad de aceite de oliva y si quiere disminuir, bajar el consumo de éste.

Con respecto a la cantidad de proteínas, éstas se encuentran por debajo de 60g/día, representando un 10-11 % del valor calórico total. En el caso del potasio, la cantidad máxima es de 2.200 mg/día, (sin realizar las técnicas de disminución de potasio), si se opta por estas técnicas, se reducen estos valores.

Para el fósforo la cantidad máxima es de 981 mg/día, con una media diaria comprendida entre 780mg/día y 850 mg/día. Y en el caso de la sal, la media diaria sin realizar las técnicas se encuentran entre 800 mg/día y 1.000 mg/día. Es muy importante que no utilice las sales dietéticas como sustitutos de la sal ya que en su composición lleva cloruro potásico.

# TÉCNICAS DE DISMINUCIÓN DE POTASIO

Los mayores niveles de potasio se encuentran en las frutas y verduras, muchas veces unidos a niveles importantes de sodio. La importancia de la ingesta de estos alimentos hace que sea imposible eliminarlos de la dieta de la ERC (Enfermedad Renal Crónica), por ello, se utilizan diferentes técnicas culinarias que reducen de manera importante el contenido de potasio, ampliándose así la posibilidad de usar una mayor cantidad de frutas y verduras.

- **En general, las frutas elaboradas reducen su contenido en potasio en un 75%, por lo que se aconsejan:**
  - Confituras.
  - Jaleas.
  - Frutas en almíbar (desechando el líquido).
  - Compotas.
  - Mermeladas.
- **Las verduras en contacto con el agua pierden potasio.** Cortándolas en trozos muy pequeños aumentaremos la superficie de contacto con el agua. Remojar la verdura por tiempo prolongado de 12-24 h o bien, se pueden hervir dos veces las verduras cambiando el agua a mitad de la cocción (igualmente para las legumbres). Por otro lado, sometiendo la verdura a ebullición y desechando el líquido podremos reducir hasta en 1/3 su contenido en potasio. Las verduras congeladas también presentan menor cantidad de potasio, por lo que se escogerán antes que las frescas.

- **Remojo de 24 h:** la técnica consiste en remojar en abundante agua las verduras y legumbres durante 24 h y cambiar ese agua como mínimo dos veces. Por ejemplo, si vamos a consumir judías verdes para almorzar, las pondremos en remojo el día antes y le cambiaremos el agua por la noche y por la mañana.
- **Doble cocción:** una vez remojadas las verduras y hortalizas durante 24 h, se tira el agua de remojo, se le añade agua y se pone al fuego hasta ebullición, momento en el que se vuelve a tirar el agua y se añade de nuevo agua caliente, para que vuelva a hervir. Una vez cocidas se cocinan al gusto.
- **Las conservas** pierden potasio en su elaboración, quedando concentrado en el líquido, por lo que deberán escurrirse lo máximo posible antes de su consumo. Este tipo de productos contienen mucha sal por lo que también debe enjuagarlos.
- **Las carnes y los pescados** poseen cantidades altas de **fósforo y potasio**. Sometiéndolas a cocción, pierden hasta un 50%.
- **Es importante combinar verduras con alto contenido en potasio con frutas de bajo contenido y viceversa.**



# BIBLIOGRAFÍA

## Guías en Alimentación

- Almandoz Berrondo C., López Aranjuelo F. Alimentación en hemodiálisis. Consejos dietéticos para diálisis peritoneal y trasplante renal. Ministerio de Sanidad y Consumo. Edic: Publicaciones, Documentación y Biblioteca Ministerio Sanidad y Consumo.
- Russolillo G. Comer y beber en diálisis y trasplante renal. Edita: Baxter, S.L. 2001.
- Errasti P., Muñoz M., Russolillo G. Cuidados del dietista en el enfermo con insuficiencia renal crónica en tratamientos de hemodiálisis. Nutrición Clínica, Diciembre de 2000.
- Guía de alimentación en la insuficiencia renal crónica y diabetes mellitas. Manual de consulta para pacientes y familiares. Edita Alcer Ebro.
- Márquez Benítez J. Guía del paciente Renal. Edita Alcer Granada.
- Miguel A., García R., Serrano P., Fabregat A. Manual de Diálisis Peritoneal III. Fresenius Medical Care España, S.A. 1998.
- Nelson, Moxness, Jensen, Gatineau. Dietética y nutrición. Manual Clínica Mayo (7ª Edición). Mosby/Doyma libros, 1996.
- Katy G. Wilkens, MS, RD. Nutrioterapia médica en trastornos renales. En: Mahan L Kathleen, Escote-Stump Sylvia. Nutrición y Dietoterapia de Krause. McGraw-Hill Interamericana, 2001, 10ª Edición.

-Ortega RM, Requejo AM. Guías en alimentación: consumo aconsejado de alimentos. En: Requejo AM, Ortega RM, eds. Nutriguía. Manual de Nutrición clínica en atención priMaría. Madrid: Editorial Complutense; 2000. p. 15-24.

### Ingestas recomendadas

-Departamento de Nutrición. Ingestas recomendadas de energía y nutrientes para la población española. Madrid: Departamento de Nutrición; 1994.

-FAO/WHO/ONU. Expert Consultation Report. Energy and Protein Requirements. Technical Report Series 724. Geneva, Switzerland: WHO; 1985.

-Institute of Medicine. Dietary Reference Intakes. Standing Committee on the Scientific Evaluation of Dietary Reference Intakes. Food and Nutrition Board, Institute of Medicine. Washington DC: National Academy Press; 2001.

-Navia B, Ortega RM. Ingestas recomendadas de energía y nutrientes. En: Requejo AM, Ortega RM, eds. Nutriguía. Manual de nutrición clínica en atención priMaría. Madrid: Editorial Complutense; 2000. p.3-13.

-Ortega RM, Requejo AM, Navia B. Ingestas diarias recomendadas de energía y nutrientes. Madrid: Departamento de Nutrición, Universidad Complutense; 1999.

### Tamaño de raciones y técnicas culinarias.

-Charley Helen. Tecnología de los alimentos: procesos químicos y físicos en la preparación de alimentos. México: Limusa, 1997. 1ª ed., 4ª reimp.

-García MT, García MC. Pesos y medidas caseras y raciones habituales de consumo personal. En: Secretariado de Publicaciones y medios Audiovisuales de la Universidad de León, eds. Nutrición y dietética. León: Universidad de León; 2003. p.89a-96a.

-Mataix J. Anexo D. Peso de raciones estándar de alimentos. Valoración de dietas. En: Mataix J, ed. Nutrición y Alimentación humana. Tomo I. Madrid: Editorial Ergón; 2002.p.657-63

-Ortega RM, Requejo AM, Andrés P, Redondo MR, López-Sobaler AM, Quintas E, y col. El rombo de la alimentación. Guía útil en la planificación de dietas ajustadas a las pautas recomendadas. Nutr Clin 1998; 16(2):35-43.

-Perea JM, Navarro A, Lozano MC. Tablas de peso de raciones estándar de alimentos. En: Requejo AM, Ortega RM, eds. Nutriguía. Manual de Nutrición clínica en atención primaria. Madrid: Editorial Complutense; 2000. p.469-475.

-Requejo AM, Ortega RM. El rombo de la alimentación. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo (Secretaría General Técnica); 1996.

-Russolillo G, Astiasarán I, Martínez JA. Pesos y medidas habituales de diversos alimentos. En: Russolillo G, Astiasarán I, Martínez JA, eds. Intervención dietética en la obesidad. Pamplona, Editorial EUNSA, 2003. p.101-102.

-Salvador i Castells G. Tablas de Medidas caseras de alimentos. En: Salas-Salvadó J, Bonada A, Trallero R, Engràcia Saló M eds. Nutrición y Dietética Clínica. Barcelona, Editorial Masson, S.A., 2000. Barcelona. p. 557-570.

### Tablas de Composición de alimentos

-Cervera P. Tablas de composición de alimentos. Barcelona: Edicions de la Universitat de Barcelona; 2002.

-Exier J, Lemar L, Smith J. Fat and Acid Content of Selected Foods Containing Trans-Fatty Acids. Human Nutrition Information Service. United States Department of Agriculture. National Nutrient Database for Standard Reference, 16th edition. Beltsville, MD: Agricultural Research Service; 2003.

-FAO (2003). Food Energy: Methods of Analysis and Conversion Factors. Report of a technical workshop. FAO Food and Nutrition Paper n° 77.



-Favier JC, Ireland-Ripert J, Toque C, Feinberg M. Répertoire general des aliments: Table de composition. 2e edition. Paris: INRA Editions, CNEVA-CIQUAL. Technique et Documentation; 1995.

-Holden JM, Eldridge AL, Beecher GR, Buzzard IM, Bhagwat SA, Davis CS, y col. Carotenoid Database for US Foods-1998. United States Department of Agriculture. National Nutrient Database for Standard Reference, 16th edition. Beltsville, MD: Agricultural Research Service; 2003.

-Holland B, Welch AA, Unwin ID, Buss DH, Paul AA, Southgate DAT. McCance and Widdowson's The Composition of Foods, 5th edition. Cambridge: The Royal Society of Chemistry; 1991. [www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/Data/car98/car98.html](http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/Data/car98/car98.html)

-Lide DR (1992). Section 7. Biochemistry and Nutrition. En: CRC Handbook of Chemistry and Physics. Lide DR, Ed. 73ª edición. Página: 7-29.

-Mataix J, Mañas M, Llopis J, Martínez de Victoria E, Sánchez JJ, Borregón A. Tabla de composición de alimentos españoles, 3ª edición. Granada: Editorial Universidad de Granada; 1998.

-Ministry of Agricultura, Fisheries and Food. Fatty Acids. Seventh supplement to the fifth edition of McCance and Widdowson's The Composition of Foods: 5th edition. Cambridge: The Royal Society of Chemistry; 1998.

-Moreiras O, Carbajal A, Cabrera ML, Cuadrado C. Tablas de composición de alimentos. Madrid: Ediciones Pirámide; 2001.

-Ortega RM, López-Sobaler AM, Requejo AM, Andrés P. La composición de los alimentos. Herramienta básica para la valoración nutricional. Madrid: Editorial Complutense; 2004.

-Requejo AM, Ortega RM, Andrés P, Ruiz F, Sánchez-Muniz F, González-Fernández M. y col. Tablas de Composición de Alimentos Españoles. Edición coordinada por: Carretero ML y Gómez MD. (Subdirección General de

Higiene de los Alimentos). Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo (Secretaría General Técnica); 1996. ISBN: 84-7670-443-7, NIPO: 351-95-032-3.

-Salvini S, Parpinel M, Gngnarella P, Maisonneuve P, Turín A. (1998). Food Composition Database for Epidemiological Studies in Italy. [www.ieo.it/inglese/research/b\\_dati.htm](http://www.ieo.it/inglese/research/b_dati.htm)

-Souci SC, Farchmann W, Kraut H. Food Composition and Nutrition Table. 6th edition. Germany: Medpharm, Scientific Publisher Stuttgart and CRC Boca Raton, New York; 2000.

-United States Department of Agriculture. Oxalic Acid Content of selected Vegetables. United States Department of Agriculture. National Nutrient Database for Standard Reference 16th edition. Beltsville, MD: Agricultural Research Service; 2003. [www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/Data/Other/oxalic.html](http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/Data/Other/oxalic.html)

-USDA Nutrient Database for Standard Reference, Release 12. Department of Agriculture, Agricultural Research Service; 2003. Nutrient Data Laboratory Home Page, [www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp](http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp)

-Weihrach JL, Chatra AS. Provisional Table of Vitamin K Content of foods. Human Nutrition Information Service. United States Department of Agriculture. National Nutrient Database for Service. United States Department of Agriculture. National Nutrient Database for Standard Reference 16th edition. Beltsville, MD: Agricultural Research Service; 2003. [www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/Data/Classics/index.html#vit\\_k](http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/Data/Classics/index.html#vit_k)

-Weihrach JL, Tamaki J. Provisional Table of Vitamin D Content of foods. Human Nutrition Information Service. United States Department of Agriculture. National Nutrient Database for Standard Reference 16th Edition. Beltsville, MD: Agricultural Research Service; 2003. [www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/Data](http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/Data)

- Tablas utilizadas por el programa DIAL de Valoración de dietas y Cálculos de Alimentación.

## Otros documentos consultados

- Guyton. Enfermedades renales, diuresis y micción. En: Tratado de Fisiología Médica. Edic McGrawHill. 7ª Edición. 1989.
- Manuel Martínez-Maldonado. Prevención en la Insuficiencia Renal Crónica. En: Llach, Valderrábano. Insuficiencia Renal Crónica. Diálisis y trasplante renal. Ediciones Norma. 2ª Edición. 741-756.
- Opciones de tratamiento para la insuficiencia renal crónica Terminal. Preguntas y respuestas sobre las maneras de tratar la enfermedad renal. Edita Fresenius Medical Care.

## Libro de recetas

- Herrera AM. Manual clásico de cocina, 6ª edición. Madrid: El País-Aguilar; 2003.
- La cocina de Karlos Arguiñano. [www.Karlosnet.com](http://www.Karlosnet.com), 2007
- Mataix J. Peso de ingredientes en recetas culinarias. Valoración de dietas. En: Mataix J, ed. Nutrición y Alimentación humana. Tomo I. Madrid: Editorial Ergón; 2002. p.664-667.
- Mundorecetas.com (2007). [www.mundorecetas.com](http://www.mundorecetas.com)
- Ortega S. 1080 recetas de cocina. Madrid: Alianza Editorial; 1994.
- Recetas.net (2003), [www.recetas.net](http://www.recetas.net)
- 53.130 Menús bajos en calorías. Editorial Libsa, 2006.

# ÍNDICE DE RECETAS

- Albóndigas de choco	41
- Albóndigas en salsa	33
- Arroz a la cubana	81
- Arroz con bacalao	51
- Arroz con leche	32
- Arroz con verduras al curry	21
- Arroz guarnición	46
- Berenjenas fritas	97
- Bocado de pimientos y caballa	59
- Brécol con bechamel	101
- Calabacín relleno de pollo	65
- Caldo cocido casero sin jamón con fideos	112
- Caldo de pollo con fideos	38
- Canelones rellenos de atún	13
- Champiñones con ajo	76
- Cocido con fideos	03
- Compota de manzana	26
- Compota de pera	10
- Crema de calabacín	99
- Crema de verduras	71
- Croquetas de merluza	16
- Dorada al horno	45
- Ensalada de arroz	06
- Ensalada de judías verdes congeladas	09
- Ensalada de lechuga y cebolla	24
- Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz	14
- Ensalada de pasta	08

- Ensalada de pasta con cebolla	57
- Ensalada de pimientos asados	01
- Ensalada primavera	20
- Ensaladilla rusa con mayonesa	27
- Espárragos con mayonesa	52
- Espinacas rehogadas	93
- Fideua de marisco	49
- Filete de cerdo a la plancha	73
- Filete de cerdo al vino	40
- Filete de merluza a la plancha	32
- Filete de pescada a la plancha	29
- Filete de pollo a la plancha	26
- Filete ruso ternera	77
- Flamenquín casero	109
- Guisantes	105
- Hamburguesa de pollo casera	107
- Huevos rellenos de atún mayonesa comercial	87
- Judías blancas con balacao	05
- Judías verdes congeladas con ajo guarnición	74
- Judías verdes congeladas con ajo y jamón	69
- Judías verdes congeladas con pimiento	04
- Lenguado a la plancha	47
- Lentejas guisadas con arroz	02
- Macarrones con tomate casero y atún	09
- Manzana asada	24
- Menestra de verduras congeladas	103
- Menestra de verduras congeladas con patatas	29
- Menestra de verduras congeladas con jamón serrano	67
- Merluza en salsa de pimiento	79

- Merluza rebozada	43
- Migas	53
- Paella de verduras	23
- Pasta al ajo	15
- Patatas Alioli	89
- Patatas cocidas con aceite guarnición	110
- Patatas estofadas	25
- Patatas fritas con pimentón	91
- Pera al horno	87
- Pera asada	64
- Pijota frita	75
- Pizza casera	63
- Pollo al horno	35
- Puchero	07
- Puré de patata	31
- Revuelto de champiñones	83
- Risoto con judías, brócoli y ajos tiernos	17
- Sándwich mixto	61
- Setas con jamón	95
- Sopa de ajo	33
- Sopa de cebolla	36
- Sopa de merluza	39
- Tallarines en salsa aromática	11
- Tallarines marineros	55
- Ternera estofada	37
- Tortilla de espinacas	85
- Tortilla de patatas	111



# MENÚS



Desayuno - Almuerzo



Lunes 1	01
Lunes 2	03
Lunes 3	05
Lunes 4	07
Martes 1	09
Martes 2	11
Martes 3	13
Martes 4	15
Miércoles 1	17
Miércoles 2	19
Miércoles 3	21
Miércoles 4	23



Jueves 1	25
Jueves 2	27
Jueves 3	29
Jueves 4	31
Viernes 1	33
Viernes 2	35
Viernes 3	37
Viernes 4	39
Sábado 1	41
Sábado 2	43
Sábado 3	45
Sábado 4	47
Domingo 1	49
Domingo 2	51
Domingo 3	53
Domingo 4	55



# Lunes 1



## Desayuno - Almuerzo

### DESAYUNO:

Café con leche con tostada de aceite y jamón york  
2g. café descafeinado en polvo soluble, 50g. de agua corriente,  
60g. pan blanco sin sal, 100g. leche semidesnatada de vaca,  
2 cucharadas soperas aceite oliva virgen, 2 cucharaditas azúcar,  
10g. jamón cocido (York, Dulce, etc.)

---

### ALMUERZO:

Ensalada de pimientos asados  
Lentejas guisadas con arroz  
160g. Piña en su jugo  
40g. Pan blanco sin sal  
100g. Agua corriente

Ensalada de pimientos asados  
180g. pimiento rojo, 20g. cebolla remojo, 2 cucharadas de  
aceite oliva virgen, 10g. vinagre y 1g. pimienta negra.

Se lavan los pimientos, se ponen en una fuente con un chorrito de aceite oliva virgen extra con pimienta; se meten al horno a 180° aproximadamente 1 hora. Después de asados, dejar enfriar y pelar. Picar en tiras, colocar en un bol y añadirle la cebolla picada y sometida a remojo. Aliñar con el aceite y el vinagre según gustos.

## Lentejas guisadas con arroz

50g. lentejas doble cocción, 2g. pimentón, 10g. aceite oliva, 90g. cebolla, 10g. ajo, 60g. patata nueva doble cocción, 70g. tomate pelado enlatado, 40g. zanahoria doble cocción, 25g. arroz y 60g. agua corriente.

Tener las lentejas y las verduras en remojo previamente unas 24 horas cambiándoles el agua. En una cazuela poner las patatas y la zanahoria, y en otra las lentejas y realizarles la doble cocción. Realizar un sofrito con el ajo y la cebolla picada previamente sometida a remojo. Agregar un tomate en conserva entero sin caldo y pasado por el agua para eliminar el exceso de sal. Añadirle este sofrito a las lentejas previamente quitado el caldo de cocción y añadido un poco de agua junto con la patata y la zanahoria cocidas. Dejar que se hagan un poco más e incorporar el arroz cocido.

---

### VALORACIÓN DIETÉTICA

#### Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria

Con Técnicas (de disminución de potasio)

Energía (Kcal)	1338	(AGP+ AGM)/AGS	4,5
Proteína (g)	32,9	Colesterol (mg)	12,3
Hidratos de C (g)	162	Agua (g)	869
Fibra dietética (g)	17,7	Alcohol (g)	0
Grasa total (g)	57,2	Minerales	
AGS (g)	9,8	Sodio (mg)	194
AGM (g)	37,3	Potasio (mg)	1665
AGP (g)	6,5	Fósforo (mg)	493
AGP/AGS	0,66		

Minerales Sin Técnica (de disminución de potasio)

Sodio (mg)	205
Potasio (mg)	1906
Fósforo (mg)	574



# Lunes 2



## Desayuno - Almuerzo

### DESAYUNO:

Café con leche con tostada de mantequilla  
2g. café descafeinado en polvo soluble, 50g. agua corriente,  
60g. pan blanco sin sal, 100g. leche semidesnatada de vaca,  
25g. mantequilla, 2 cucharaditas de azúcar blanco

---

### ALMUERZO:

#### Cocido con fideos

Judías verdes congeladas con pimiento

110g. Pera

40g. Pan Blanco sin sal

100g. Agua corriente

#### Cocido con fideos

40g. garbanzos doble cocción, 20g. carne de vaca 2ª y 3ª,  
10g. tocino, 80g. repollo doble cocción, 40g. puerro doble  
cocción, 60g. agua corriente, 40g. zanahoria doble cocción,  
30g. nabo, 20g. muslo de pollo, 50g. patata nueva doble  
cocción, 5g. aceite de oliva virgen, 30g. fideos.

La cantidad de pollo y ternera es tan pequeña porque realmente no se consume. En realidad para cocinar se utilizaría 50g. de ternera y 80g. de muslo de pollo.

El día anterior se ponen los garbanzos en remojo en agua templada cambiando dicho agua cada cierto tiempo. Realizarles la doble cocción. En una olla grande, se pone abundante agua fría con la carne, el muslo de pollo, y el tocino. Se pone a calentar y cuando empieza a hervir se meten los garbanzos

escurridos. Cuando rompe el hervor, se baja el fuego para que se vaya haciendo lentamente. Se espuma y se tapa otra vez. El cocido debe cocer en total unas 3 horas. Una media hora antes de acabar, se agregan las verduras a las que se les ha realizado anteriormente la doble cocción. Una vez hecho el cocido, se separa el caldo que se necesite para la sopa, dejando un poco en la olla para que el resto del cocido no se enfríe ni se seque. Se añaden los fideos al caldo y se dejan cocer unos 15 minutos. Se sirve, primero la sopa y luego, en una fuente, la carne partida en trozos.

Nota: También se puede realizar en la olla express, pero realizando previamente la doble cocción de los garbanzos y las verduras.

Judías verdes congeladas con pimiento  
 80g. judía verde congelada doble cocción, 20g. pimiento rojo  
 remojado, 5g. vinagre, 0,5g. pimentón, 0,5g. pimienta negra,  
 2 cucharadas soperas de aceite oliva virgen.

## VALORACIÓN DIETÉTICA

Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria

Con Técnicas (de disminución de potasio)

Energía (kcal)	1369	(AGP+ AGM)/AGS	1,5
Proteína (g)	35,1	Colesterol (mg)	102
Hidratos de C (g)	145	Agua (g)	707
Fibra dietética (g)	19,3	Alcohol (g)	0
Grasa total (g)	67,5	Minerales	
AGS (g)	25,7	Sodio (mg)	366
AGM (g)	31,1	Potasio (mg)	1314
AGP (g)	6,2	Fósforo (mg)	470
AGP/AGS	0,24		

Minerales Sin Técnica (de disminución de potasio)

Sodio (mg)	379
Potasio (mg)	1534
Fósforo (mg)	502



# Lunes 3



## Desayuno - Almuerzo

### DESAYUNO:

Café con leche y bizcocho con mermelada  
2g. café en grano, 100g. leche semidesnatada de vaca,  
2 cucharaditas azúcar, 50g. de agua corriente, 50g. bizcocho  
y 25g. mermelada de frambuesa.

---

### ALMUERZO:

Judías blancas con bacalao  
Ensalada de arroz  
200g. manzana  
40g. pan blanco sin sal  
100g. agua corriente

Judías blancas con bacalao  
50g. judía blanca doble cocción, 60g. bacalao fresco, 5g. harina,  
5g. ajo, 50g. cebolla remojo, 60g. patata nueva doble cocción,  
60g. agua corriente, 2 cucharadas soperas aceite oliva virgen,  
20g. vino blanco.

Dorar los ajos y la cebolla en una cazuela con un poco de aceite con cuidado de que no se quemem. A continuación incorporar las migas de bacalao, la harina, remover un poco, la patata cocida y se añade el vino, el agua fría y las judías, sometidas previamente a remojo y doble cocción. Cocer todo a fuego lento unos 40 minutos. Espolvorear con perejil. Servir caliente.

## Ensalada de arroz

30g. arroz, 30g. zanahorias remojo, 10g. maíz en grano hervido en lata, 2 cucharadas soperas aceite oliva virgen, 5g. vinagre, 40g. agua corriente, 40g. pimienta rojo remojo.

Poner en una fuente una base a modo de nido arroz cocido con una hoja de laurel. Incorporar la zanahoria y el pimienta picado previamente sometidos a remojo, el maíz en grano y mezclar con el arroz. Finalmente añadir el aliño con una cucharada de aceite, una de vinagre y pimienta.

---

### VALORACIÓN DIETÉTICA

#### Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria

Con Técnicas (de disminución de potasio)

Energía (kcal)	1301	(AGP+ AGM)/AGS	4,3
Proteína (g)	35,2	Colesterol (mg)	58
Hidratos de C (g)	170	Agua (g)	748
Fibra dietética (g)	22,5	Alcohol (g)	0
Grasa total (g)	47,8	Minerales	
AGS (g)	8,5	Sodio (mg)	318
AGM (g)	30,4	Potasio (mg)	1500
AGP (g)	5,9	Fósforo (mg)	567
AGP/AGS	0,69		

Minerales Sin Técnica (de disminución de potasio)

Sodio (mg)	325
Potasio (mg)	1833
Fósforo (mg)	652



# Lunes 4



## Desayuno - Almuerzo

### DESAYUNO:

Infusión y bizcocho con mermelada  
70g. bizcocho, 12g. azúcar blanco, 140g. agua corriente,  
30g. mermelada frambuesa, 1,75g. té.

---

### ALMUERZO:

Puchero

Ensalada de pasta

125g. macedonia de frutas en su jugo  
40g. pan blanco sin sal  
100g. agua corriente

Puchero

30g. garbanzo doble cocción, 20g. muslo de pollo,  
20g. carne vaca magra, 10g. tocino, 60g. zanahoria doble  
cocción, 60g. patata nueva doble cocción, 40g. cebolla remojo,  
80g. calabaza remojo, 80g. judía verde congelada,  
40g. agua corriente, 20g. arroz.

Poner una olla con agua al fuego y echar los garbanzos, sometidos previamente a remojo de 24 horas. Realizarles la doble cocción. Limpiar las carnes y el hueso bajo el grifo y echar en otra olla con agua y los garbanzos cocidos. Realizar a la patata y la zanahoria la doble cocción y agregar a los garbanzos. También añadir la calabaza y la cebolla previamente sometidas a remojo y las judías verdes congeladas. Dejar hervir una hora e ir espumando. Agregar un poco más de agua caliente si es necesario. Una vez cocinado todo se le añade el arroz y se deja que se haga.



Se sirve en un plato con el mínimo caldo posible. La cantidad de pollo, de ternera y tocino es tan pequeña porque realmente no se consume. En realidad para cocinar se utilizaría 50g. de ternera y 80g. de muslo de pollo. El hueso si está salado hay que enjuagarlo muy bien.

### Ensalada de pasta

30g. espirales, 30g. zanahoria remojo, 2 cucharadas soperas aceite oliva virgen, 5g. vinagre, 40g. agua corriente, 30g. cebolla remojo, 40g. pimiento rojo remojo.

Poner en una fuente una base a modo de nido la pasta cocida con una hoja de laurel. Incorporar la cebolla en rodajas muy finas, la zanahoria y el pimiento picado previamente sometidos a remojo y mezclar con la pasta. Finalmente añadir el aliño con una cucharada de aceite, una de vinagre y pimienta. Si tiene albahaca fresca, haga un picadillo y se puede agregar a la salsa.

---

## VALORACIÓN DIETÉTICA

### Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria

Con Técnicas (de disminución de potasio)

Energía (kcal)	1267	(AGP+ AGM)/AGS	3
Proteína (g)	31,5	Colesterol (mg)	69,6
Hidratos de C (g)	193	Agua (g)	818
Fibra dietética (g)	18,2	Alcohol (g)	0
Grasa total (g)	36,4	Minerales	
AGS (g)	8,2	Sodio (mg)	381
AGM (g)	20	Potasio (mg)	1388
AGP (g)	4,9	Fósforo (mg)	461
AGP/AGS	0,6		

Minerales Sin Técnica (de disminución de potasio)

Sodio (mg)	325
Potasio (mg)	1833
Fósforo (mg)	652



# Martes 1



## Desayuno - Almuerzo

### DESAYUNO:

Café con leche y tostada con aceite  
2g. café descafeinado en polvo soluble, 50g. agua corriente,  
60g. pan blanco sin sal, 100g. leche semidesnatada de vaca,  
2 cucharadas soperas aceite oliva virgen y 12g. azúcar blanco.

---

### ALMUERZO:

Macarrones con tomate casero y atún  
Ensalada de judías verdes congeladas  
Compota de pera  
40g. pan blanco sin sal  
100g. agua corriente

Macarrones con tomate casero y atún  
80g. macarrones, 60g. atún al natural, 35g. tomate pelado enlatado,  
10g. aceite oliva virgen, 15g. pimienta verde remojo, 15g. cebolla  
remojo, 5g. azúcar blanco, 50g. agua corriente y 5g. ajo.

Cocer la pasta en agua hirviendo con una hoja de laurel y un poco de aceite. Hacer el tomate frito con el tomate enlatado entero. Para ello coger el tomate y escurrir muy bien el líquido de la conserva e incluso enjuagarlo. En una sartén poner el aceite, la cebolla y el pimienta sometido a remojo. Se refrié y se añade el tomate muy picado y las especias según gustos. Una vez que esté hecho, se tritura y se le agrega el atún. Esta salsa se le añade a los macarrones y se sirve.

Ensalada de judías verdes congeladas  
80g. judías verdes congelada doble cocción, 20g. zanahoria doble  
cocción, 2,5g. vinagre, 0,5g. pimienta negra, 2 cucharadas soperas  
aceite oliva virgen, 40g. agua corriente y 30g. cebolla remojo.

Poner una cazuela con abundante agua al fuego. En el momento que esté caliente añadir las judías verdes congeladas y la zanahoria en rodajas. Preparar una jarra con agua hirviendo de manera que cuando empiecen a hervir las verduras se les quita ese agua y se le añade la de la jarra llevándolo de nuevo a cocción. Una vez que vuelva a hervir se dejan cocer pero de manera que las judías queden “al dente”, Cuando ya estén cocidas se les quita todo el líquido, se enfrían con agua y se escurre. Poner las judías en una fuente y las zanahorias encima. Para realizar el aliño mezclar la cebolla picada muy pequeña y sometida previamente en remojo con el aceite de oliva, el vinagre, la pimienta y una pizca de azúcar. Verter sobre las verduras.

### Compota de pera

170g. pera doble cocción, 20g. agua corriente,  
30g. azúcar, 2g. canela

Pelar la pera y poner en una cazuela picada cubierta de agua. Cuando empiece a cocer retirar ese agua de cocción y añadirle agua caliente para que vuelva a hervir, desechando de nuevo ese agua de cocción. Cuando la pera esté blanda quitar el máximo líquido posible. Triturar y añadir el azúcar según gustos. También se puede añadir un poco de canela. Si se es diabético, utilizar sacarina en vez de azúcar.

## VALORACIÓN DIETÉTICA

### Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria

Con Técnicas (de disminución de potasio)

Energía (kcal)	1438	(AGP+ AGM)/AGS	4,7
Proteína (g)	34,8	Colesterol (mg)	27,7
Hidratos de C (g)	192	Agua (g)	728
Fibra dietética (g)	14,3	Alcohol (g)	0
Grasa total (g)	55,4	Minerales	
AGS (g)	9,2	Sodio (mg)	210
AGM (g)	36,4	Potasio (mg)	960
AGP (g)	46,6	Fósforo (mg)	440
AGP/AGS	0,72		

Minerales Sin Técnica (de disminución de potasio)

Sodio (mg)	216
Potasio (mg)	1041
Fósforo (mg)	455



# Martes 2



## Desayuno - Almuerzo

### DESAYUNO:

Café con leche y tostada con aceite

2g. café descafeinado en polvo soluble, 50g. agua corriente,  
60g. pan blanco sin sal, 100g. leche semidesnatada de vaca,  
2 cucharadas soperas aceite oliva virgen, 12g. azúcar blanco.

---

### ALMUERZO:

Tallarines en salsa aromática

Ensalada de pimientos asados

100g. pera

40g. pan blanco sin sal

100g. agua corriente

Tallarines en salsa aromática

80g. pasta, 2 cucharadas soperas aceite oliva virgen,  
30g. cebolla remojo, 60g. atún, 30g. huevo, 50g. agua corriente.

Pelar y picar la cebolla fina y rehogarla en la sartén con el aceite. Incorporar el atún, perlar el huevo duro y añadir medio. Mezclar tomillo, romero, pimienta y salvia y agregar a la salsa. Mientras tanto cocer la pasta al dente en una olla abundante de agua con un hoja de laurel. Ecurrirla y añadir la salsa.

## Ensalada de pimientos asados

180g. pimiento rojo, 20g. cebolla remojo, 20g. aceite oliva virgen, 10g. vinagre, 1g. pimienta negra.

Se lavan los pimientos, se ponen en una fuente con un poco de aceite oliva virgen extra con pimienta; se meten al horno a 180° aproximadamente durante 1 hora. Después de asados, dejar enfriar y pelar. Picar en tiras, colocar en un bol y añadirle la cebolla picada y sometida a remojo. Aliñar con el aceite y el vinagre según gustos.

---

## VALORACIÓN DIETÉTICA

### Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria

Con Técnicas (de disminución de potasio)

Energía (kcal)	1423	(AGP+ AGM)/AGS	4,3
Proteína (g)	35	Colesterol (mg)	130
Hidratos de C (g)	148	Agua (g)	637
Fibra dietética (g)	10,7	Alcohol (g)	0
Grasa total (g)	74	Minerales	
AGS (g)	13	Sodio (mg)	119
AGM (g)	46,2	Potasio (mg)	1041
AGP (g)	9,2	Fósforo (mg)	494
AGP/AGS	0,71		

Minerales Sin Técnica (de disminución de potasio)

Sodio (mg)	119
Potasio (mg)	1059
Fósforo (mg)	497



# Martes 3



## Desayuno - Almuerzo

### DESAYUNO:

Café con leche y galletas con mermelada  
60g. galletas tipo María, 50g. agua corriente, 2g. café en grano,  
12g. azúcar blanco 100g. leche semidesnatada,  
25g. mermelada en frambuesa.

---

### ALMUERZO:

Canelones rellenos de atún  
Ensalada lechuga, zanahoria y maíz  
125g. melocotón en almíbar  
40g. pan blanco sin sal  
100g. agua corriente

Canelones rellenos de atún  
60g. pasta, 30g. cebolla remojo, 5g. ajo, 6g. harina, 20g. aceite  
de oliva virgen, 30g. leche de vaca entera, 60g. atún al natural,  
60g. tomate pelado, enlatado, 40g. agua corriente,  
10g. queso rallado, 1g. nuez moscada.

Cocer los canelones en agua hirviendo hasta que estén casi al dente, (semi cocidos). Hacer una salsa bechamel con la harina, la leche y un poco de nuez moscada. Refreír el ajo, la cebolla, el tomate enjuagado y el atún escurrido. Mezclar con la bechamel y rellenar los canelones. Con la bechamel sobrante se cubre, espolvorear un poco de queso rallado y poner al horno.

Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
 80g. lechuga remojo, 30g. zanahoria en conserva, 30g. maíz  
 en grano hervido en lata, 2 cucharadas soperas  
 aceite oliva virgen, 10g. vinagre

Cortar la lechuga en juliana y someterla a remojo de 24 horas. El maíz y la zanahoria al ser de lata deben de enjuagarse muy bien para quitarle el exceso de sal. En un bol se pone la lechuga muy bien escurrida con la zanahoria y el maíz. Aliñar con el aceite y el vinagre.

## VALORACIÓN DIETÉTICA

### Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria

Con Técnicas (de disminución de potasio)

Energía (kcal)	1403	(AGP+ AGM)/AGS	2,6
Proteína (g)	35,9	Colesterol (mg)	82,7
Hidratos de C (g)	173	Agua (g)	667
Fibra dietética (g)	9,6	Alcohol (g)	0
Grasa total (g)	60,5	Minerales	
AGS (g)	15,8	Sodio (mg)	503
AGM (g)	33,9	Potasio (mg)	1064
AGP (g)	7,1	Fósforo (mg)	518
AGP/AGS	0,45		

Minerales Sin Técnica (de disminución de potasio)

Sodio (mg)	503
Potasio (mg)	1108
Fósforo (mg)	525



# Martes 4



## Desayuno - Almuerzo

### DESAYUNO:

Café con leche y bizcocho con mermelada  
50g. bizcocho, 12g. azúcar blanco, 50g. agua corriente,  
25g. mermelada de frambuesa, 2g. café en grano,  
100g. leche semidesnatada de vaca

---

### ALMUERZO:

Pasta al ajo  
Croquetas de merluza  
160g. piña en su jugo  
40g. pan blanco sin sal  
100g. agua corriente

Pasta al ajo  
30g. agua corriente, 40g. espaguetis, 20g. ajo, 2 cucharadas de  
aceite de oliva virgen, 11g. queso rallado, 0g. especias.

Cocer la pasta en agua hirviendo con una hoja de laurel y un poco de aceite. Sofreír a fuego lento el ajo machacado y en lonchas. Añadir la pasta y espolvorear el queso y la pimienta.



## Croquetas de merluza

50g. merluza, 60g. leche de vaca entera, 10g. pan rallado, 10g. huevo de gallina, 20g. harina de trigo, 1g. pimienta blanca, 40g. aceite de oliva virgen.

Realizar la bechamel con un poco de pimienta y añadirle la merluza desmigada. Formar las croquetas (aproximadamente 4 unidades) y freírlas. Ponerlas en un papel absorbente para quitar el máximo de aceite.

---

## VALORACIÓN DIETÉTICA

### Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria

Con Técnicas (de disminución de potasio)

Energía (kcal)	1388	(AGP+ AGM)/AGS	3,6
Proteína (g)	29,6	Colesterol (mg)	125
Hidratos de C (g)	158	Agua (g)	563
Fibra dietética (g)	7,5	Alcohol (g)	0
Grasa total (g)	68,6	Minerales	
AGS (g)	13,8	Sodio (mg)	437
AGM (g)	42,9	Potasio (mg)	888
AGP (g)	7,2	Fósforo (mg)	525
AGP/AGS	0,52		

Minerales Sin Técnica (de disminución de potasio)

Sodio (mg)	437
Potasio (mg)	888
Fósforo (mg)	525



# Miércoles 1

## Desayuno - Almuerzo



### DESAYUNO:

Café con leche y galletas con mermelada

Galleta tipo María 60g., agua corriente 50g., café en grano 2g.,  
azúcar blanco 12g., leche semidesnatada de vaca 100g.,  
mermelada de frambuesa 25g.

---

### ALMUERZO:

Risoto con judías, brócoli y ajos tiernos

Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz

160g. Piña en su jugo

40g. blanco sin sal

100g. agua corriente

Risoto con judías, brócoli y ajos tiernos

Arroz 60g., cebolla remojo 60g., ajo tierno 40g., brécol doble  
cocción 60g., judías verdes congelada doble cocción 150g.,  
aceite de oliva virgen 2 cucharadas soperas (20g.),  
agua corriente 50g., laurel 1g., pimienta negra 1g.

Cortar las verduras y realizarles la doble cocción.  
Poner en el fuego una sartén con un poco de aceite y dorar  
la cebolla sometida previamente a remojo y el ajo. Agregar el  
brécol y las judías verdes cocidas y saltearlas. Posteriormente  
añadir el arroz y refreírlo un poco sin que se queme.

Incorporar el agua hasta cubrir por encima, adicionar una hoja de laurel, tapar y dejar cocer a fuego lento. Cuando falte poco, apagar el fuego, añadir un poco de aceite, pimienta y remover. Dejar reposar unos 5 min.

Ensalada lechuga, zanahoria y maíz  
 lechuga remojo 80g., zanahoria en conserva 30g.,  
 maíz en grano hervido en lata 30g.,  
 aceite de oliva virgen 2 cucharadas soperas, vinagre 10g.

Cortar la lechuga en juliana y someterla a remojo de 24 horas. El maíz y la zanahoria al ser de lata deben de enjuagarse muy bien para quitarle el exceso de sal. En un bol se pone la lechuga muy bien escurrida con la zanahoria y el maíz. Aliñar con el aceite y el vinagre.

## VALORACIÓN DIETÉTICA

Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria

Con Técnicas (de disminución de potasio)

Energía (kcal)	1356	(AGP+ AGM)/AGS	2,9
Proteína (g)	23	Colesterol (mg)	45,8
Hidratos de C (g)	177	Agua (g)	813
Fibra dietética (g)	17,7	Alcohol (g)	0
Grasa total (g)	57	Minerales	
AGS (g)	13,8	Sodio (mg)	309
AGM (g)	32,8	Potasio (mg)	1164
AGP (g)	7,3	Fósforo (mg)	388
AGP/AGS	0,53		

Minerales Sin Técnica (de disminución de potasio)

Sodio (mg)	309
Potasio (mg)	1196
Fósforo (mg)	392



# Miércoles 2

## Desayuno - Almuerzo



### DESAYUNO:

Café con leche y tostada con aceite y jamón york.  
Café descafeinado en polvo soluble 2g., agua corriente 50g.,  
pan blanco sin sal 60g., leche semidesnatada de vaca 100g.,  
aceite de oliva virgen 2 cucharadas soperas,  
azúcar blanco 12g., jamón cocido (york, dulce, etc.) 10g.

---

### ALMUERZO:

Arroz al horno  
Ensalada primavera  
140g. pera  
40g. pan blanco sin sal  
100g. agua corriente

Risoto con judías, brócoli y ajos tiernos  
Arroz 70g., aceite de oliva virgen 2 cucharadas soperas, patata  
nueva remojo 50g., tomate pelado, enlatado 60g., ajo 10g.,  
pimentón 2g., azafrán 1g., agua corriente 50g.

Pelar las patatas la noche anterior, cortarla en rodajas finas y realizar el remojo de 24 horas. Partir por la mitad el tomate entero en lata (muy bien enjuagado) y picar una de ellas. En una cazuela redonda y plana calentar el aceite y sofreír los dos dientes de ajo enteros, el medio tomate y el tomate picado. Agregar después la patata y media cucharadita de pimentón, removiendo todo. Añadir el arroz y rehogar. Por último, incorporar el agua caliente (el doble que de arroz y un poco más) y el azafrán. Guisar todo durante 6 u 8 minutos. Después, meter la cazuela en el horno precalentado a 200°, hasta que el arroz esté en su punto, unos 8 minutos. Finalmente, sacar del horno y servir en la cazuela sin dejarlo reposar.

## Ensalada primavera

Lechuga remojo 40g., escarola remojo 40g.,  
zanahoria en conserva 30g., maíz en grano hervido en  
lata 20g., miel 2,5g., aceite de oliva virgen 2 cucharadas soperas,  
vinagre 5g., cebolla remojo 20g.

Limpiar la lechuga y picar muy fina dejándola en el agua y sometiéndola a remojo cambiando el agua de vez en cuando. A la hora de preparar la ensalada secar muy bien la lechuga y colocarlas en un bol. Añadir la zanahoria rallada muy bien enjuagada, y la cebolleta picada en juliana sometida a remojo. Extender sobre una fuente amplia y plana la mezcla de lechuga, zanahoria y cebolleta. Para realizar la vinagreta, mezclar en un bol la miel, el zumo de limón y el aceite. Batir bien con un tenedor y deja reposar. Poner en un bol, agregar el maíz y verter la vinagreta encima de la lechuga.

---

### VALORACIÓN DIETÉTICA

Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria

Con Técnicas (de disminución de potasio)

Energía (kcal)	1364	(AGP+ AGM)/AGS	4,8
Proteína (g)	22,3	Colesterol (mg)	12,3
Hidratos de C (g)	164	Agua (g)	652
Fibra dietética (g)	11,9	Alcohol (g)	0
Grasa total (g)	65,6	Minerales	
AGS (g)	10,7	Sodio (mg)	238
AGM (g)	43,9	Potasio (mg)	1125
AGP (g)	7,5	Fósforo (mg)	380
AGP/AGS	0,7		

Minerales Sin Técnica (de disminución de potasio)

Sodio (mg)	241
Potasio (mg)	1210
Fósforo (mg)	390



# Miércoles 3



## Desayuno - Almuerzo

### DESAYUNO:

Café con tostada de mantequilla y jamón york  
Café descafeinado en polvo soluble 2g., agua corriente 50g.,  
pan blanco sin sal 60g., leche semidesnatada de vaca 100g.,  
mantequilla 20g., azúcar blanco 12g.,  
jamón cocido (york, dulce, etc.) 10g.

---

### ALMUERZO:

Arroz con verduras al curry  
Ensalada primavera  
140g. Manzana  
40g. pan blanco sin sal  
100g. agua corriente

Arroz con verduras al curry  
Arroz 70g., aceite de oliva virgen 2 cucharadas soperas, cebolleta  
40g., zanahoria remojo 40g., pimiento verde remojo 60g., judía  
verde congelada 50g. ajo 2,5g. calabacín remojo 40g., agua  
corriente 50g. especias 0g.

Picar muy fina la cebolleta, las zanahorias, el pimiento verde, el calabacín y las judías y someterlas a remojo. Poner a pochar en una cazuela amplia y baja todas las verduras menos el calabacín. Picar el diente de ajo muy fino y el calabacín en dados e incorpóralos. Rehogar durante 5 minutos. Agregar el arroz (remojado durante una hora), rehogar brevemente, añadir el curry, agua (triple cantidad que de arroz). Cocinar durante 40 minutos. Tapar y dejar que repose durante unos 5 minutos.

## Ensalada primavera

Lechuga remojo 40g., escarola remojo 40g., zanahoria en conserva 30g., maíz en grano hervido en lata 20g., miel 2,5g., aceite de oliva virgen 2 cucharadas soperas, vinagre 5g., cebolla remojo 20g.

Limpiar la lechuga y picar muy fina dejándola en el agua y sometiéndola a remojo cambiando el agua de vez en cuando. A la hora de preparar la ensalada secar muy bien la lechuga y colocarlas en un bol. Añadir la zanahoria rallada muy bien enjuagada, y la cebolleta picada en juliana sometida a remojo. Extender sobre una fuente amplia y plana, la mezcla de lechuga, zanahoria y cebolleta. Para realizar la vinagreta, mezclar en un bol la miel, el zumo de limón y el aceite. Batir bien con un tenedor y deja reposar. Poner en un bol, agregar el maíz y verter la vinagreta encima de la lechuga.

---

### VALORACIÓN DIETÉTICA

Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria

Con Técnicas (de disminución de potasio)

Energía (kcal)	1361	(AGP+ AGM)/AGS	2
Proteína (g)	22,9	Colesterol (mg)	69,5
Hidratos de C (g)	159	Agua (g)	742
Fibra dietética (g)	14,9	Alcohol (g)	0
Grasa total (g)	66,5	Minerales	
AGS (g)	20,7	Sodio (mg)	397
AGM (g)	35,7	Potasio (mg)	1146
AGP (g)	6,2	Fósforo (mg)	398
AGP/AGS	0,3		

Minerales Sin Técnica (de disminución de potasio)

Sodio (mg)	405
Potasio (mg)	1258
Fósforo (mg)	414



# Miércoles 4

## Desayuno - Almuerzo



### DESAYUNO:

Café con leche y magdalena  
Magdalena 80g., azúcar blanco 12g., agua corriente 50g.,  
café en grano 2g., leche semidesnatada de vaca 100g.

---

### ALMUERZO:

Paella de verduras  
Ensalada lechuga y cebolla  
0,8g. Manzana Asada  
40g. Pan Blanco sin sal  
100g. agua corriente

Paella de verduras  
Arroz 70g., 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen,  
ajo 5g., cebolla remojo 30g., judía verde congelada doble  
cocción 60g., guisante congelado doble cocción 20g.,  
tomate pelado, enlatado 60g., pimiento verde remojo 50g.,  
pimentón 1g., azafrán 0,1g., agua corriente 50g.

Lavar el pimiento y la cebolla, cortarlas en tacos pequeños y realizar el remojo de 24 horas. En una cazuela con abundante agua se hace la doble cocción a las judías verdes, los guisantes y la zanahoria cortada en rodajas (pueden hacerse las tres juntas). Calentar el aceite en una paellera y rehogar la cebolla hasta que esté transparente. Agregar todas las verduras, excepto los ajos, y saltearlas durante 15 minutos. Añadir el pimentón, mezclarlo bien con las verduras, incorporar el arroz sin dejar de revolver, hasta que comience a estar transparente. Machacar el ajo con el azafrán, diluir con un poco de agua e



incorporar al preparado anterior. Verter agua caliente (doble volumen de caldo que de arroz) sobre el arroz y las verduras y cocer durante 20 minutos o hasta que el arroz esté en su punto. Dejar reposar la paella unos minutos antes de servirla.

### Ensalada de lechuga y cebolla

Lechuga remojo 60g., cebolla remojo 30g., 2 cucharadas soperas aceite de oliva virgen, vinagre 5g.

Cortar en juliana la lechuga y la cebolla y dejarlas en agua realizándole el remojo de 24h. A la hora de consumirlas, escurrirlas muy bien y ponerlo en un bol. Aliñar con aceite y el vinagre.

### Manzana Asada

Manzana 200g., azúcar blanco 10g., mantequilla 5g.

---

## VALORACIÓN DIETÉTICA

Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria

Con Técnicas (de disminución de potasio)

Energía (kcal)	1302	(AGP+ AGM)/AGS	2,3
Proteína (g)	22,8	Colesterol (mg)	50,5
Hidratos de C (g)	171	Agua (g)	732
Fibra dietética (g)	15,7	Alcohol (g)	0
Grasa total (g)	54,6	Minerales	
AGS (g)	15,8	Sodio (mg)	329
AGM (g)	30,1	Potasio (mg)	1141
AGP (g)	5,7	Fósforo (mg)	429
AGP/AGS	0,36		

Minerales Sin Técnica (de disminución de potasio)

Sodio (mg)	335
Potasio (mg)	1249
Fósforo (mg)	451



# Jueves 1



## Desayuno - Almuerzo

### DESAYUNO:

Café con leche y tostada con aceite

Café descafeinado en polvo soluble 2g., agua corriente 50g., pan blanco sin sal 60g., leche semidesnatada de vaca 100g., 2 cucharadas soperas de aceite oliva virgen, azúcar blanco 12g.

### ALMUERZO:

Patatas estofadas

Filetes de pollo a la plancha

Compota de manzana

40g. pan blanco

100g. agua corriente

Patatas estofadas

Patata nueva doble cocción 180g., cebolla remojo 30g., ajo 5g., 2 cucharadas soperas de aceite oliva virgen, pimentón 2g., vino blanco 20g., pimienta negra 1g., agua corriente 40g., pimienta roja remojo 60g.

Pelar las patatas y cortarlas en trozos regulares la noche anterior. Dejarla en remojo cambiándoles el agua. A la hora de realizar el plato ponerlas en una cazuela con agua abundante y realizarles la doble cocción (no dejar que se queden muy blandas para terminar de cocinarlas con el resto de ingredientes). Mientras en otra cazuela se agrega la cebolla muy picada y el pimiento previamente sometido a remojo. Añadir también el ajo, el laurel y la pimienta. Rociar con el aceite de oliva y acercar al fuego dejando rehogar lentamente. Una vez esté dorada la cebolla se le añaden las patatas y se deja unos minutos moviendo frecuentemente con una cuchara de palo para que no se agarre al fondo. Transcurrido unos cinco minutos se añade el agua hirviendo, el vino y el pimentón, dejándolas cocer suavemente hasta que las patatas estén tiernas pero sin deshacerse.

Filetes de pollo a la plancha  
 Pechuga de pollo 100g., aceite de oliva virgen 10g, ajo 5g.,  
 pimienta blanca 1g., pimienta negra 1g.

Abrimos las pechugas de pollo en filetes finos. Espolvorear la pimienta negra. En una sartén antiadherente o en una plancha de cocina a fuego fuerte y con un poco del aceite y el ajo se cocina vuelta y vuelta los filetes de pechuga de pollo espolvoreándole la pimienta blanca cuando estén cocinados.

Compota de manzana  
 Manzana doble cocción 150g., agua corriente 10g.,  
 azúcar blanco 30g., canela 1g.

Pelar la manzana y poner en una cazuela picada cubierta de agua. Cuando empiece a cocer retirar ese agua de cocción y añadirle agua caliente para que vuelva a hervir, desechando de nuevo ese agua de cocción. Cuando la manzana esté blanda quitar el máximo líquido posible. Triturar y añadir el azúcar según gustos. También se puede añadir un poco de canela. Si es diabético, utilizar sacarina en vez de azúcar.

## VALORACIÓN DIETÉTICA

Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria

Con Técnicas (de disminución de potasio)

Energía (kcal)	1300	(AGP+ AGM)/AGS	4,2
Proteína (g)	36,8	Colesterol (mg)	74,6
Hidratos de C (g)	151	Agua (g)	736
Fibra dietética (g)	11,1	Alcohol (g)	0
Grasa total (g)	58	Minerales	
AGS (g)	10,5	Sodio (mg)	134
AGM (g)	37,7	Potasio (mg)	1266
AGP (g)	6,6	Fósforo (mg)	487
AGP/AGS	0,63		

Minerales Sin Técnica (de disminución de potasio)

Sodio (mg)	141
Potasio (mg)	1468
Fósforo (mg)	511

Jueves 1: Desayuno - Almuerzo



# Jueves 2



## Desayuno - Almuerzo

### DESAYUNO:

Café con leche y tostada con aceite y jamón york  
Café descafeinado en polvo soluble 2g, agua corriente 50g.,  
pan blanco sin sal 60g., leche semidesnatada de vaca 100g.,  
2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen,  
azúcar blanco 12g., jamón cocido (york, dulce, etc.) 10g.

---

### ALMUERZO:

Ensaladilla rusa con mayonesa  
130g. natillas  
40g. pan blanco sin sal  
100g. agua corriente

Ensaladilla rusa con mayonesa  
Zanahoria doble cocción 40g., guisante congelado doble  
cocción 35g., judía verde congelada doble cocción 100g.,  
patata nueva doble cocción 150g., atún al natural 60g.,  
huevo 20g., aceite de girasol 40g., vinagre 5g.,  
maíz en grano hervido en lata 10g.,  
pimienta blanca 1g., ajo 2,5g.

Pelar y cortar en tacos pequeños la patata la noche anterior y dejarla en remojo cambiando el agua. Realizar la doble cocción a todas las verduras (zanahoria, guisante, judías verdes y patatas). Una vez que estén cocidas eliminar todo

el líquido y colocarlas en una fuente. Para realizar la salsa, en el vaso de la batidora poner el aceite de girasol, el huevo y batir con cuidado de que no se corte. Agregar medio ajo pelado, el vinagre y la pimienta. Una vez colocada toda la verdura en la fuente se complementa con el maíz en grano enjuagado y el atún sin nada de líquido. A la hora de servir se acompaña con la salsa alioli. Si se desea a la hora de cocer las verduras se le puede adicionar una hoja de laurel para darle un poco de sabor.

## VALORACIÓN DIETÉTICA

### Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria

Con Técnicas (de disminución de potasio)

Energía (kcal)	1322	(AGP+ AGM)/AGS	4,2
Proteína (g)	37,1	Colesterol (mg)	118
Hidratos de C (g)	126	Agua (g)	696
Fibra dietética (g)	11,3	Alcohol (g)	0
Grasa total (g)	71,5	Minerales	
AGS (g)	13	Sodio (mg)	472
AGM (g)	25,4	Potasio (mg)	1223
AGP (g)	29,1	Fósforo (mg)	549
AGP/AGS	2,2		

Minerales Sin Técnica (de disminución de potasio)

Sodio (mg)	487
Potasio (mg)	1473
Fósforo (mg)	591



# Jueves 3



## Desayuno - Almuerzo

### DESAYUNO:

Café con leche y tostada con mantequilla y jamón york  
Café descafeinado en polvo soluble 2g., agua corriente 50g.,  
pan blanco sin sal 60g., leche semidesnatada de vaca 100g.,  
mantequilla 20g., azúcar blanco 12g., jamón cocido  
(york, dulce, etc.) 10g.

---

### ALMUERZO:

Filete de pescada a la plancha  
Menestra de verduras congeladas con patatas  
Compota de manzana  
40g. pan blanco sin sal  
100g. agua corriente

Filete de pescada a la plancha  
Pescada 120g., especias 0g., zumo de limón natural 2,5g.,  
aceite de oliva 20g.

Se prepara el filete de pescado con las especias al gusto (pimienta negra, eneldo, cilantro o pimentón), se coloca a la plancha con un poco de aceite durante 4 minutos a cada lado. Una vez hecho se rocía con un poco de zumo de limón y se sirve.

Menestra de verduras congeladas con patatas  
Guisante congelado doble cocción 40g., alcachofa congelada  
doble cocción 80g., judía verde congelada doble cocción 100g.,  
zanahoria doble cocción 20g., cebolla remojo 40g., 2 cucharadas  
soperas de aceite de oliva virgen, harina de trigo 5g.,  
patata nueva doble cocción 100g., ajo 5g., pimienta blanca 1g.,  
laurel 0,5g., vino blanco 40g., agua corriente 30g.

Pelar la patata la noche anterior y cortarla en trozos pequeños dejándola en remojo y cambiándoles el agua. Cuando se vaya a realizar la menestra, poner una cazuela con bastante

agua en el fuego y dejar que se caliente. Una vez que esté caliente agregar toda la verdura congelada y las patatas. Preparar una jarra con agua caliente y cuando empiece a hervir la verdura le quitamos ese agua y se le agrega dicha jarra. Volver a llevar a ebullición y realizar la misma operación desechando el agua de cocción. Una vez que la verdura esté cocida (sin que esté blanda), en otra olla se pone el aceite de oliva, la cebolla sometida previamente a remojo y el ajo. Una vez esté dorado se espolvorea una cucharada pequeña de harina y se deja dorar (sin que se queme). Se mezcla la verdura con este refrito, se cubre con un poco de agua, el vino y la pimienta y se deja a fuego lento hasta que la verdura esté blanda.

### Compota de manzana

Manzana doble cocción 150g., agua corriente 10g.,  
azúcar blanco 30g., canela 1g.

Pelar la manzana y poner en una cazuela picada cubierta de agua. Cuando empiece a cocer retirar ese agua de cocción y añadirle agua caliente para que vuelva a hervir, desechando de nuevo ese agua de cocción. Cuando la manzana esté blanda quitar el máximo líquido posible. Triturar y añadir el azúcar según gustos. También se puede añadir un poco de canela. Si es diabético, utilizar sacarina en vez de azúcar.

## VALORACIÓN DIETÉTICA

### Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria

Con Técnicas (de disminución de potasio)

Energía (kcal)	246	Colesterol (mg)	68,3
Proteína (g)	12,2	Agua (g)	86,8
Hidratos de C (g)	0,22	Alcohol (g)	0
Fibra dietética (g)	0,0025	Minerales	
Grasa total (g)	21,8	Sodio (mg)	103
AGS (g)	3,2	Potasio (mg)	303
AGM (g)	15	Fósforo (mg)	145
AGP (g)	2,1		

Minerales Sin Técnica (de disminución de potasio)

Sodio (mg)	470
Potasio (mg)	1650
Fósforo (mg)	547

Jueves 3: Desayuno - Almuerzo



# Jueves 4



## Desayuno - Almuerzo

### DESAYUNO:

Café con leche y tostada de aceite y jamón york  
Café descafeinado en polvo soluble 2g., agua corriente 50g.,  
pan blanco sin sal 60g., leche semidesnatada de vaca 100g.,  
2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen,  
azúcar blanco 12g., jamón cocido (york, dulce, etc.) 10g.

---

### ALMUERZO:

Puré de patata  
Filete de merluza a la plancha  
Arroz con leche  
40g. pan blanco sin sal  
100g. agua corriente

Puré de patata  
Patata nueva doble cocción 150g., cebolla doble cocción 30g.,  
2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen, leche de vaca  
entera 10g., especias 0g., zanahoria doble cocción 30g.

Pelar la patata la noche anterior y cortarla en trozos pequeños dejándolos en agua cambiándosela de vez en cuando. Cuando se vaya a preparar el puré, en una cazuela grande se pone el agua a calentar. Cuando esté caliente se añade la patata, la zanahoria y la cebolla. Preparar una jarra con agua caliente de manera que cuando empiece a hervir el agua de las verduras se elimina este líquido y se le agrega la que se tiene preparada en la jarra. Volver a llevar a ebullición y realizar el mismo proceso. Cuando esté la verdura blanda, se elimina todo el líquido posible antes de triturarlo. Se le agrega el poco de leche, el aceite de oliva y las especias al gusto (pimienta, nuez moscada) y se tritura.



Filete de merluza a la plancha  
 Merluza 150g., especias 0g., zumo de limón natural 2,5g.,  
 aceite de oliva 20g.

Se prepara el filete de pescado con las especias al gusto (pimienta negra, eneldo, cilantro o pimentón), se coloca a la plancha con un poco de aceite durante 4 minutos a cada lado. Una vez hecho se rocía con un poco de zumo de limón y se sirve.

Arroz con leche  
 Arroz 30g., leche de vaca entera 60g., azúcar blanco 30g.,  
 canela 1g.

Cocer el arroz en la leche. Añadir el azúcar y la canela

## VALORACIÓN DIETÉTICA

Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria

Con Técnicas (de disminución de potasio)

Energía (kcal)	1407	(AGP+ AGM)/AGS	4,2
Proteína (g)	35,3	Colesterol (mg)	108
Hidratos de C (g)	155	Agua (g)	606
Fibra dietética (g)	7,3	Alcohol (g)	0
Grasa total (g)	69,5	Minerales	
AGS (g)	12,6	Sodio (mg)	331
AGM (g)	45,4	Potasio (mg)	1249
AGP (g)	7,2	Fósforo (mg)	523
AGP/AGS	0,57		

Minerales Sin Técnica (de disminución de potasio)

Sodio (mg)	341
Potasio (mg)	1434
Fósforo (mg)	545



# Viernes 1



## Desayuno - Almuerzo

### DESAYUNO:

Café con leche y tostada de aceite y jamón york  
2g. Café descafeinado en polvo soluble, 50g. agua corriente,  
60g. pan blanco sin sal, 100g. leche semidesnatada de vaca,  
2 cucharadas soperas aceite oliva virgen, 12g. azúcar blanco,  
10g. jamón cocido (york, dulce, etc.)

---

### ALMUERZO:

Albóndigas en salsa  
Sopa de ajo  
0,7g. Compota de pera  
40g. Pan blanco sin sal  
100g. Agua corriente

Albóndigas en salsa  
Carne de vaca 2ª y 3ª 100g., aceite de oliva 10g.,  
pan rallado 10g., cebolla remojo 20g., ajo 5g.,  
vino blanco 20g., harina de trigo 10g., agua corriente 30g.,  
pimienta negra 1g., leche de vaca entera 10g,  
nuez moscada 1g.

Poner en un bol la carne picada, el ajo, el pan rallado, la leche y las especias. Mezclarlo muy bien. Realizar las bolas de las albóndigas y pasarlas por la harina. En una olla refreír la cebolla en el aceite e ir añadiendo las albóndigas dejando que se doren. Una vez que estén doradas, verter el vino y el agua y dejar que se evapore.

Sopa de ajo  
Pan blanco 30g., aceite de oliva 10g., pimentón 2g.,  
jamón serrano 10g., agua mineralización débil 120g.

En una cazuela ponemos el ajo con el aceite a dorar. Se incorpora el pan duro picado, se rehoga y se añade el pimentón. Añadir los 100 cc de agua y se deja cocer al fuego unos 20 minutos. Se puede servir con unos taquitos de jamón previamente sometidos a remojo para eliminar el exceso de sal. La sopa debe estar muy espesa para que así la ingesta de líquidos sea menor.

### Compota de pera

Pera doble cocción 170g., agua corriente 20g.,  
azúcar blanco 30g., canela 2g.

Pelar la pera y poner en una cazuela picada cubierta de agua. Cuando empiece a cocer, retirar ese agua de cocción y añadirle agua caliente para que vuelva a hervir, desechando de nuevo ese agua de cocción. Cuando la pera esté blanda quitar el máximo líquido posible. Triturar y añadir el azúcar según gustos. También se puede añadir un poco de canela. Si se es diabético, utilizar sacarina en vez de azúcar.

## VALORACIÓN DIETÉTICA

### Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria

Con Técnicas (de disminución de potasio)

Energía (kcal)	1315	(AGP+ AGM)/AGS	2,8
Proteína (g)	43,3	Colesterol (mg)	86,8
Hidratos de C (g)	140	Agua (g)	665
Fibra dietética (g)	9,8	Alcohol (g)	0
Grasa total (g)	62,5	Minerales	
AGS (g)	15,3	Sodio (mg)	693
AGM (g)	37,3	Potasio (mg)	978
AGP (g)	5,3	Fósforo (mg)	477
AGP/AGS	0,35		

Minerales Sin Técnica (de disminución de potasio)

Sodio (mg)	693
Potasio (mg)	986
Fósforo (mg)	478



# Viernes 2



## Desayuno - Almuerzo

### DESAYUNO:

Infusión y tostada con mantequilla  
Pan Blanco sin sal 60g., Té 1,8g., mantequilla 25g.,  
agua corriente 140g., azúcar blanco 12g.

---

### ALMUERZO:

Pollo al horno  
Sopa de cebolla  
160g. Piña en su jugo  
40g. pan blanco sin sal  
100g. agua corriente

Pollo al horno  
Pollo entero 250g., cebolla remojo 60g.,  
aceite oliva virgen 20g., vino blanco 20g.

Cortar la cebolla en láminas y someterlas a remojo. Escurrir muy bien y colocar en la fuente del horno. Colocar los muslos sobre la cama de cebolla, con la piel hacia arriba y pimentados. Añadir un poco de vino blanco, no más de un cuarto de un vaso pequeño. Introducir en el horno precalentado. A la media hora, o cuando la piel se haya dorado, se da la vuelta a los cuartos de pollo para que se asen por el otro lado.

## Sopa de cebolla

Pan blanco 40g., aceite de oliva 20g., ajo 5g., cebolla 80g.,  
coñac 10g., agua, mineralización débil 100g.

Pelar las cebollas y cortarlas en rodajas finas. Poner el aceite a calentar y sofreír la cebolla hasta que esté transparente. Añadir el agua hasta casi cubrirla. Dejar cocer tapado durante 40-45 minutos a fuego medio. Mientras se prepara la tartera de barro. Se corta el pan duro en rebanadas finas y se ponen en la fuente. Unos 15 minutos antes de completar la cocción de la cebolla, se incorpora una cucharada pequeña de coñac. Para aderezarlo se puede utilizar el tomillo o la hierbabuena. Servir en las tarteras con el pan intentando que quede espeso para que así la ingesta de líquidos sea menos.

---

### VALORACIÓN DIETÉTICA

Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria

Con Técnicas (de disminución de potasio)

Energía (kcal)	1389	(AGP+ AGM)/AGS	1,9
Proteína (g)	45,9	Colesterol (mg)	230
Hidratos de C (g)	110	Agua (g)	781
Fibra dietética (g)	9,5	Alcohol (g)	0
Grasa total (g)	82,5	Minerales	
AGS (g)	26,2	Sodio (mg)	551
AGM (g)	41,3	Potasio (mg)	1010
AGP (g)	8,7	Fósforo (mg)	454
AGP/AGS	0,33		

Minerales Sin Técnica (de disminución de potasio)

Sodio (mg)	551
Potasio (mg)	1010
Fósforo (mg)	454

Viernes 2: Desayuno - Almuerzo



# Viernes 3



## Desayuno - Almuerzo

### DESAYUNO:

Infusión y bizcocho 70g. con mermelada  
Bizcocho 70g., azúcar blanco 12g., agua corriente 140g.,  
mermelada de frambuesa 30g., té 1,75g.

---

### ALMUERZO:

Ternera estofada  
Caldo de pollo con fideos  
100g. de pera en almíbar  
40g. pan blanco sin sal  
75g. agua corriente

Ternera estofada  
Ternera magro 150g., cebolla remojo 30g., vino tinto 30g.,  
laurel 1g., especias 0g., pimienta negra 0,5g.,  
agua corriente 10g., 2 cucharadas soperas aceite oliva virgen.

Poner a pochar el ajo entero, la cebolla y el pimiento muy picados y previamente sometidos a remojo en una olla rápida. Cortar la carne en trozos, pimientar y dorar en una sartén con un poco de aceite bien caliente. Una vez dorada la carne, retirar e incorporar a la olla con las verduras. Verter a la misma sartén el vino y agregar el laurel y los clavos, dejar que hierva y agregar el caldo al guiso. Añadir un poco de agua, remover y cocinar en la olla rápida durante 15 minutos.

**Caldo de pollo con fideos**  
 Muslo de pollo 10g., agua corriente 120g., fideos 40g.,  
 2 cucharadas soperas aceite oliva virgen

Aunque en la valoración se pone 10g. de muslo de pollo, hay que tener en cuenta que no se consume dicha carne, y para realizarlo realmente se utiliza medio muslo de pollo. A la hora de servir apenas tiene que tener caldo para que así la ingesta de líquidos sea menor.

### VALORACIÓN DIETÉTICA

Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria

Con Técnicas (de disminución de potasio)

Energía (kcal)	1316	(AGP+ AGM)/AGS	3,9
Proteína (g)	45,9	Colesterol (mg)	138
Hidratos de C (g)	148	Agua (g)	634
Fibra dietética (g)	7,1	Alcohol (g)	0
Grasa total (g)	58,3	Minerales	
AGS (g)	10,9	Sodio (mg)	353
AGM (g)	36,9	Potasio (mg)	900
AGP (g)	5,8	Fósforo (mg)	546
AGP/AGS	0,53		

Minerales Sin Técnica (de disminución de potasio)

Sodio (mg)	353
Potasio (mg)	911
Fósforo (mg)	548

Viernes 3: Desayuno - Almuerzo



# Viernes 4



## Desayuno - Almuerzo

### DESAYUNO:

Infusión y bizcocho con mermelada

Bizcocho 60g., azúcar blanco 12g., agua corriente 140g.,  
mermelada de frambuesa 30g., té 1,75g.

---

### ALMUERZO:

Sopa de merluza

Filete de cerdo al vino

125g. pera en almíbar

40g. pan blanco sin sal

75g. agua corriente

Sopa de merluza

Merluza 10g., fideos 30g., ajo 5g., cebolla remojo 20g.,  
2 cucharadas soperas aceite oliva virgen, agua corriente 120g.

En una cazuela ponemos el ajo y la cebolla, previamente sometido a remojo, con el aceite a dorar. Se incorpora la merluza y se rehoga. Añadir los 120cc de agua y se deja cocer a fuego suave unos 10 minutos. Se agregan los fideos. La sopa debe estar muy espesa para que así la ingesta de líquido sea menor. La cantidad de merluza es muy pequeña ya que no se debe consumir, solo los fideos muy espesos.



## Filete de cerdo al vino

Solomillo de cerdo 140g., ajo 5g., cebolla remojo 30g.,  
pimienta blanca 0,5g., pimienta negra 0,5g., vino blanco 40g.,  
2 cucharadas soperas de aceite oliva virgen,  
agua corriente 20g.

Los filetes se pueden cortar en tiras. Previamente se echa la pimienta negra y blanca al gusto por ambos lados de los filetes y se dejan reposar 10 min. En una sartén se agrega el aceite de oliva y se sofríe el ajo y la cebolla sometida previamente a remojo. Se añaden las tiras de carne y se dora. Por último agregamos vino y se tapa la sartén 10 min. Moviéndolos para evita que se quemen, en el caso de que se quede sin caldo antes de tiempo se le incorpora otro poco de agua.

---

## VALORACIÓN DIETÉTICA

### Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria

Con Técnicas (de disminución de potasio)

Energía (kcal)	1296	(AGP+ AGM)/AGS	3,7
Proteína (g)	44,8	Colesterol (mg)	142
Hidratos de C (g)	140	Agua (g)	681
Fibra dietética (g)	7,4	Alcohol (g)	0
Grasa total (g)	60,2	Minerales	
AGS (g)	11,8	Sodio (mg)	341
AGM (g)	37,6	Potasio (mg)	938
AGP (g)	6,5	Fósforo (mg)	507
AGP/AGS	0,55		

Minerales Sin Técnica (de disminución de potasio)

Sodio (mg)	342
Potasio (mg)	956
Fósforo (mg)	511



# Sábado 1



## Desayuno - Almuerzo

### DESAYUNO:

Café con leche y galletas con margarina

Galletas tipo María 60g., agua corriente 50g., café en grano 2g., azúcar blanco 12g., leche semidesnatada de vaca 100g., margarina 25g.

---

### ALMUERZO:

Albóndigas de choco

Ensalada de arroz

120g. Pera

40g. Pan blanco sin sal

100g. Agua corriente

Albóndigas de choco

Choco 200g., huevo 20g., pan rallado 20g.

cebolla remojo 60g., vino blanco 20g., perejil 2g., ajo 5g., agua corriente 40g., pimienta blanca 1g., aceite de oliva virgen 2 cucharadas soperas 20g.

Limpiar el cuerpo del choco y cocerlo. Se trituran en la picadora y se mezcla con el huevo batido, el pan rallado, el ajo, la pimienta y el perejil hasta que se quede una mezcla esponjosa. Se forman las albóndigas, se pasan por pan rallado y se fríen. Mientras tanto, puede ir dorando la cebolla cortada muy pequeña, y previamente sometida a remojo, en una sartén con el aceite de oliva. Añadir las albóndigas a la sartén, el agua y el vino. Dejar hervir un rato hasta que se evapore el líquido.

## Ensalada de arroz

Arroz 30g., zanahoria remojo 30g., maíz en grano hervido en lata 10g., aceite de oliva virgen 2 cucharadas soperas 20g., vinagre 5g., agua corriente 40g., pimienta roja remojo 40g.

Poner en una fuente una base a modo de nido arroz cocido con una hoja de laurel. Incorporar la zanahoria y el pimienta picado previamente sometidos a remojo, el maíz en grano y mezclar con el arroz. Finalmente añadir el aliño con una cucharada de aceite, una de vinagre y pimienta.

---

## VALORACIÓN DIETÉTICA

### Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria

Con Técnicas (de disminución de potasio)

Energía (kcal)	1454	(AGP+ AGM)/AGS	2,7
Proteína (g)	44,5	Colesterol (mg)	580
Hidratos de C (g)	137	Agua (g)	719
Fibra dietética (g)	11	Alcohol (g)	0
Grasa total (g)	78,5	Minerales	
AGS (g)	19,9	Sodio (mg)	1173
AGM (g)	41,3	Potasio (mg)	1173
AGP (g)	11,8	Fósforo (mg)	562
AGP/AGS	0,59		

Minerales Sin Técnica (de disminución de potasio)

Sodio (mg)	1178
Potasio (mg)	1229
Fósforo (mg)	571



# Sábado 2



## Desayuno - Almuerzo

### DESAYUNO:

Café con leche y tostada de aceite

Café descafeinado en polvo soluble 2g., agua corriente 50g., pan blanco sin sal 60g., leche semidesnatada de vaca 100g., aceite de oliva virgen 2 cucharadas soperas 20g., azúcar blanco 12g.

---

### ALMUERZO:

Merluza rebozada

Ensalada de judías verdes congeladas

0,5g. Manzana asada

40g. pan blanco sin sal

100g. agua corriente

Merluza rebozada

Merluza 250g., huevo de gallina 12g., zumo de limón natural 5g., harina de trigo 17g., aceite de oliva 20g.

Enharinar y pasar por el huevo batido la merluza. Se pone el aceite a calentar en una sartén. Cuando empiece a humear se echa el pescado al aceite caliente, se deja por una cara, se le da la vuelta y se saca cuando esté hecho. Debe ponerlo sobre un plato con papel de cocina para que absorba todo el exceso de aceite. A la hora de servir se le añade unas gotitas de zumo de limón.

Ensalada de judías verdes congeladas

Judías verdes congeladas doble cocción 80g., zanahoria doble cocción 20g., vinagre 2,5g., pimienta negra 0,5g., aceite de oliva virgen 2 cucharadas soperas 20g., agua corriente 40g., cebolla remojo 30g.

Poner una cazuela con abundante agua al fuego. En el momento que esté caliente añadir las judías verdes congeladas y la zanahoria en rodajas. Preparar una jarra con agua hirviendo de manera que cuando empiecen a hervir las verduras se les quita ese agua y se le añade la de la jarra llevándolo de nuevo a cocción. Una vez que vuelva a hervir se dejan cocer pero de manera que las judías queden "al dente". Cuando ya estén cocidas se les quita todo el líquido, se enfrían con agua y se escurren. Poner las judías en una fuente y las zanahorias encima. Para realizar el aliño mezclar la cebolla picada muy pequeña y sometida previamente en remojo con el aceite de oliva, el vinagre, la pimienta, y una pizca de azúcar. Verter sobre las verduras.

### Manzana asada

Manzana 200g., azúcar blanco 10g., mantequilla 5g.

## VALORACIÓN DIETÉTICA

Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria

Con Técnicas (de disminución de potasio)

Energía (kcal)	1251	(AGP+ AGM)/AGS	4,1
Proteína (g)	41,8	Colesterol (mg)	199
Hidratos de C (g)	104	Agua (g)	694
Fibra dietética (g)	9,7	Alcohol (g)	0
Grasa total (g)	71,6	Minerales	
AGS (g)	13	Sodio (mg)	312
AGM (g)	45,9	Potasio (mg)	1269
AGP (g)	7,9	Fósforo (mg)	571
AGP/AGS	0,61		

Minerales Sin Técnica (de disminución de potasio)

Sodio (mg)	318
Potasio (mg)	1341
Fósforo (mg)	584



# Sábado 3



## Desayuno - Almuerzo

### DESAYUNO:

Café con leche y tostada con mantequilla  
Café descafeinado en polvo soluble 2g., agua corriente 50g.,  
pan blanco sin sal 60g., leche semidesnatada de vaca 100g.,  
azúcar blanco 12g.

---

### ALMUERZO:

Dorada al horno  
Arroz guarnición  
85g. Mandarina  
40g. Pan Blanco sin sal  
100g. Agua corriente

Dorada al horno  
Dorada 300g., aceite de oliva virgen 2 cucharadas  
sopas 20g., ajo 2,5g., perejil 1g.

Poner la dorada sobre la fuente de horno, rociar con un poco de aceite y meter al horno previamente calentado unos 30 minutos. En el momento de sacarla, preparar un picadillo de ajo y perejil y echarlo por encima del pescado.

## Arroz Guarnición

Arroz 30g., agua corriente 50g., aceite de oliva 10g., ajo 5g.

Cocer el arroz. En una sartén refreír el ajo. Una vez dorado añadir el arroz muy bien escurrido y saltearlo.

---

### VALORACIÓN DIETÉTICA

Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria

Con Técnicas (de disminución de potasio)

Energía (kcal)	1380	(AGP+ AGM)/AGS	1,7
Proteína (g)	43,7	Colesterol (mg)	232
Hidratos de C (g)	105	Agua (g)	489
Fibra dietética (g)	5,5	Alcohol (g)	0
Grasa total (g)	85,8	Minerales	
AGS (g)	27	Sodio (mg)	291
AGM (g)	36,5	Potasio (mg)	1224
AGP (g)	9,1	Fósforo (mg)	651
AGP/AGS	0,34		

Minerales Sin Técnica (de disminución de potasio)

Sodio (mg)	291
Potasio (mg)	1224
Fósforo (mg)	651



# Sábado 4



## Desayuno - Almuerzo

### DESAYUNO:

Café con leche y tostada con mantequilla y mermelada  
Café descafeinado en polvo soluble 2g., agua corriente 50g.,  
pan blanco sin sal 60g., leche semidesnatada de vaca 100g.,  
mantequilla 25g., azúcar blanco 12g.,  
mermelada de frambuesa 25 g.

---

### ALMUERZO:

Lenguado a la plancha  
Ensalada de pasta  
125g. de pera  
40g. Pan Blanco sin sal  
100g. Agua corriente

Lenguado a la plancha  
Lenguado 200g., aceite de oliva virgen 20g., zumo de limón  
natural 5g., ajo 2,5g.

Limpiar y desescamar el lenguado. Asarlo en la plancha o en la parrilla, previamente engrasado. Cuando esté cocinado le echamos un refrito de aceite, ajo y unas gotas de zumo de limón.



## Ensalada de pasta

Espirales 40g., zanahoria remojo 30g., aceite de oliva virgen 2 cucharadas soperas 20g., vinagre 5g., agua corriente 40g., pimiento rojo remojo 40g.

Poner en una fuente una base, a modo de nido, la pasta cocida con una hoja de laurel. Incorporar la cebolla en rodajas muy finas, la zanahoria y el pimiento picado previamente sometidos a remojo y mezclar con la pasta. Finalmente añadir el aliño con una cucharada de aceite, una de vinagre y pimienta. Si tiene albahaca fresca, haga un picadillo y se puede agregar a la salsa.

---

### VALORACIÓN DIETÉTICA

Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria

Con Técnicas (de disminución de potasio)

Energía (kcal)	1356	(AGP+ AGM)/AGS	1,8
Proteína (g)	42,2	Colesterol (mg)	157
Hidratos de C (g)	133	Agua (g)	594
Fibra dietética (g)	8,5	Alcohol (g)	0
Grasa total (g)	70,5	Minerales	
AGS (g)	23,3	Sodio (mg)	398
AGM (g)	36,7	Potasio (mg)	1095
AGP (g)	6,2	Fósforo (mg)	562
AGP/AGS	0,27		

Minerales Sin Técnica (de disminución de potasio)

Sodio (mg)	403
Potasio (mg)	1129
Fósforo (mg)	566



# Domingo 1

## Desayuno - Almuerzo



### DESAYUNO:

Café con leche y tostada con mantequilla y mermelada  
Bizcocho 70g., azúcar blanco 12g., agua corriente 140g.,  
mermelada de frambuesa 30g., té 1,75g.

---

### ALMUERZO:

Fideua de Marisco  
Ensalada lechuga y cebolla  
200g. manzana  
40g. pan blanco sin sal  
100g. agua corriente

### Fideua de Marisco

Tomate pelado, enlatado 70g., pimentón 1g., rape 40g., pasta 70g., ajo 2,5g., gamba 48g., cebolla remojo 40g., almeja 60g., agua corriente 100g., aceite de oliva virgen 2 cucharadas.

Limpiar las gambas y el rape. Coger la cebolla picada, sometida previamente a remojo, y el ajo, y poner a rehogar en una cazuela con aceite. Luego se añade el tomate enjuagado. Cuando esté pochado añadir el fideo grueso y mezclar bien. Incorporar el rape limpio, rehogar brevemente, verter el agua (dos partes por cada parte de fideo), añadir las gambas y las almejas. Se puede añadir un poco de azafrán. Dejar cocer durante 3-4 minutos hasta que se evapore el caldo y los fideos estén a punto. Espolvorear con perejil picado, comino y servir.

## Ensalada de lechuga y cebolla

Lechuga remojo 60g., cebolla remojo 30g., aceite de oliva virgen 2 cucharadas soperas, vinagre 5g.

Cortar en juliana la lechuga y la cebolla y dejarlas en agua realizándole el remojo de 24h. A la hora de consumirlas, escurrirlas muy bien y ponerlo en un bol. Aliñar con aceite y el vinagre.

---

### VALORACIÓN DIETÉTICA

Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria

Con Técnicas (de disminución de potasio)

Energía (kcal)	1239	(AGP+ AGM)/AGS	4,7
Proteína (g)	30,2	Colesterol (mg)	94,5
Hidratos de C (g)	177	Agua (g)	760
Fibra dietética (g)	11,5	Alcohol (g)	0
Grasa total (g)	42,3	Minerales	
AGS (g)	6,8	Sodio (mg)	369
AGM (g)	26,8	Potasio (mg)	948
AGP (g)	5,4	Fósforo (mg)	497
AGP/AGS	0,79		

Minerales Sin Técnica (de disminución de potasio)

Sodio (mg)	369
Potasio (mg)	987
Fósforo (mg)	503



# Domingo 2

## Desayuno - Almuerzo



### DESAYUNO:

Café con leche y bizcocho con mermelada  
Bizcocho 50g., azúcar blanco 12g., agua corriente 50g.,  
mermelada de frambuesa 25g., café en grano 2g.,  
leche semidesnatada de vaca 100g.

---

### ALMUERZO:

Arroz con bacalao  
Espárragos con mayonesa  
250g. Manzana  
40g. Pan Blanco  
100g. Agua Corriente

#### Arroz con bacalao

Arroz 60g., bacalao fresco 70g, tomate pelado, enlatado 60g.,  
cebolla remojo 30g., pimiento rojo remojo 60g., ajo 5g.,  
agua corriente 60g. aceite de oliva virgen 2 cucharadas soperas,  
pimienta negra 1g., azafrán 1g.

En una olla se pone el aceite y se realiza el sofrito con el ajo, la cebolla, el pimiento y el tomate enjuagado. Una vez que esté todo añadir el bacalao muy limpio. Rehogarlo y una vez que esté cocinado echar el arroz. Cubrir con el agua y dejar que se haga unos 20 minutos. Una vez terminado dejar reposar unos 10 minutos tapados.

## Espárragos con mayonesa

Espárragos de lata 100g., mayonesa comercial 30g.

Enjuagar muy bien los espárragos para quitarle la sal.

---

### VALORACIÓN DIETÉTICA

Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria

Con Técnicas (de disminución de potasio)

Energía (kcal)	1288	(AGP+ AGM)/AGS	4,2
Proteína (g)	29,6	Colesterol (mg)	91
Hidratos de C (g)	171	Agua (g)	807
Fibra dietética (g)	12,7	Alcohol (g)	0
Grasa total (g)	50,6	Minerales	
AGS (g)	9	Sodio (mg)	734
AGM (g)	21,7	Potasio (mg)	1329
AGP (g)	16,4	Fósforo (mg)	523
AGP/AGS	1,8		

Minerales Sin Técnica (de disminución de potasio)

Sodio (mg)	735
Potasio (mg)	1360
Fósforo (mg)	528



# Domingo 3

## Desayuno - Almuerzo



### DESAYUNO:

Café con leche y tostada aceite y jamón york  
Café descafeinado en polvo soluble 2g., agua corriente 50g.,  
pan blanco sin sal 60g., leche desmidesnatada de vaca 100g.,  
aceite de oliva virgen 2 cucharadas soperas,  
azúcar blanco 12g., jamón cocido (york, dulce, etc.) 10g.

---

### ALMUERZO:

Arroz con bacalao  
Espárragos con mayonesa  
250g. Manzana  
40g. Pan Blanco  
100g. Agua Corriente

### Migas

Pan blanco 120g., pimentón 1g., aceite de oliva 20g., tocino  
10g., ajo 10g., pimienta roja remojo 30g., pimienta verde  
remojo 30g., agua corriente 60g.

Se pone una sartén honda al fuego con el aceite. Echar los ajos y cuando estén dorados, quitarlos y reservarlos. Hacer lo mismo con los pimientos. Bajar el fuego y agregar la panceta, darle vueltas con la rasera y cuando haya soltado la grasa agregar los ajos y los pimientos que se apartaron anteriormente. Mientras en un bol se pone el pan del día anterior cortado, y se le añade el agua con el pimentón disuelta en ella para que esponje. Una vez que esté esponjado,

incorporar el pan a la sartén con el resto de los ingredientes y se sigue moviendo con la rasera, cortando y moviendo constantemente para evitar que las migas se peguen. Para conseguir que queden sueltas, cuando el pan se ve en forma de migas, sueltas y doradas, apartar la sartén del fuego y ya se pueden comer.

### Ensalada lechuga y cebolla

Lechuga remojo 60g. cebolla remojo 30g., aceite de oliva virgen 2 cucharadas soperas, vinagre 5g.

Cortar en juliana la lechuga y la cebolla y dejarlas en agua realizándole el remojo de 24h. A la hora de consumirlas, escurrirlas muy bien y ponerlo en un bol. Aliñar con aceite y el vinagre.

## VALORACIÓN DIETÉTICA

### Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria

Con Técnicas (de disminución de potasio)

Energía (kcal)	1322	(AGP+ AGM)/AGS	3,4
Proteína (g)	26,9	Colesterol (mg)	30,5
Hidratos de C (g)	137	Agua (g)	589
Fibra dietética (g)	8,6	Alcohol (g)	0
Grasa total (g)	71,8	Minerales	
AGS (g)	15,5	Sodio (mg)	956
AGM (g)	45	Potasio (mg)	900
AGP (g)	7	Fósforo (mg)	450
AGP/AGS	0,45		

Minerales Sin Técnica (de disminución de potasio)

Sodio (mg)	957
Potasio (mg)	942
Fósforo (mg)	455



# Domingo 4

## Desayuno - Almuerzo



### DESAYUNO:

Infusión y bizcocho con mermelada  
Bizcocho 50g., azúcar blanco 12g., agua corriente 140g.,  
mermelada de frambuesa 25g., té 1,75g.

---

### ALMUERZO:

Tallarines marineros  
Ensalada lechuga, zanahoria y maíz  
0,8 g. Compota de pera  
100g. Agua corriente

Tallarines marineros  
Tallarines 60g., cebolla remojo 30g., harina 6g., aceite de oliva  
virgen 2 cucharaditas postre, leche de vaca entera 20g.,  
canela 1g., gamba 40g., rape 50g., yema de huevo 19g.,  
agua corriente 60g.

Limpiar y lavar las gambas y el rape. Tener la cebolla  
picada muy fina en remojo. Rehogarla en la sartén con el  
aceite. Una vez que esté dorada, agregar la harina y remover.  
Incorporar las gambas y el rape, cubrir con un poco de agua  
y cocer unos minutos. Añadir la yema de huevo desleída  
aparte con la leche. Remover con una cuchara de madera y  
espolvorear con la canela. Mientras tanto, cocer la pasta al  
dente en un olla con abundante agua y una hoja de laurel.  
Cuando esté al dente, escurrirla y añadir a la salsa.

Ensalada lechuga, zanahoria y maíz  
Lechuga remojo 80g., zanahoria en conserva 30g., maíz en  
grano hervido en lata 30g., aceite de oliva virgen 2 cucharadas  
soperas 20g., vinagre 10g.



Cortar la lechuga en juliana y someterla a remojo de 24 horas. El maíz y la zanahoria al ser de lata deben de enjuagarse muy bien para quitarle el exceso de sal. En un bol se pone la lechuga muy bien escurrida con la zanahoria y el maíz. Aliñar con el aceite y el vinagre.

### Compota de pera

Pera doble cocción 170g., agua corriente 20g.,  
azúcar blanco 30g., canela 2g.

Pelar la pera y poner en una cazuela picada cubierta de agua. Cuando empiece a cocer retirar ese agua de cocción y añadirle agua caliente para que vuelva a hervir, desechando de nuevo ese agua de cocción. Cuando la pera esté blanda quitar el máximo líquido posible. Triturar y añadir el azúcar según gustos. También se puede añadir un poco de canela. Si se es diabético, utilizar sacarina en vez de azúcar.

## VALORACIÓN DIETÉTICA

Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria

Con Técnicas (de disminución de potasio)

Energía (kcal)	1240	(AGP+ AGM)/AGS	4,2
Proteína (g)	28	Colesterol (mg)	317
Hidratos de C (g)	159	Agua (g)	653
Fibra dietética (g)	10,3	Alcohol (g)	0
Grasa total (g)	52,2	Minerales	
AGS (g)	9,3	Sodio (mg)	404
AGM (g)	32,4	Potasio (mg)	730
AGP (g)	6,5	Fósforo (mg)	555
AGP/AGS	0,7		

Minerales Sin Técnica (de disminución de potasio)

Sodio (mg)	404
Potasio (mg)	774
Fósforo (mg)	562

# MENÚS

Merienda - Cena



Lunes 1	01
Lunes 2	03
Lunes 3	05
Lunes 4	07
Martes 1	09
Martes 2	11
Martes 3	13
Martes 4	15
Miércoles 1	17
Miércoles 2	19
Miércoles 3	21
Miércoles 4	23

Jueves 1	25
Jueves 2	27
Jueves 3	29
Jueves 4	31
Viernes 1	33
Viernes 2	35
Viernes 3	37
Viernes 4	39
Sábado 1	41
Sábado 2	43
Sábado 3	45
Sábado 4	47
Domingo 1	49
Domingo 2	51
Domingo 3	53
Domingo 4	55



# Lunes 1

## Merienda - Cena



### MERIENDA:

Infusión y galletas con margarina  
Galleta tipo María 40g., té 1,75g. azúcar blanco 12g.,  
agua corriente 100g., margarina 15g.

---

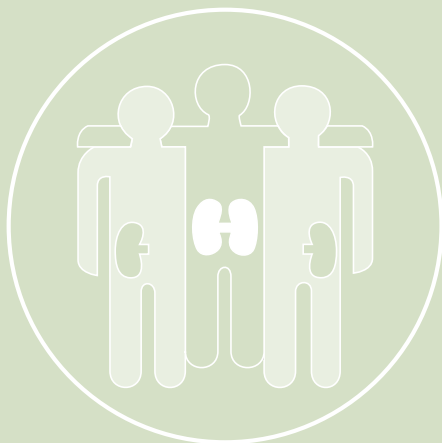
### CENA:

Ensalada de pasta con caballa  
125g. flan de vainilla  
40g. pan blanco sin sal  
100g. Agua corriente

### Ensalada de pasta con caballa

Espirales 30g., cebolla remojo 30g., aceite de oliva virgen 2  
cucharadas soperas, vinagre 5g., caballa en aceite 25g., agua  
corriente 40g., maíz en grano hervido en lata 20g., pimiento  
rojo remojo 40g.

Poner en una fuente una base, a modo de nido, la  
pasta cocida con una hoja de laurel. Incorporar la cebolla en  
rodajas muy finas y el pimiento picado previamente sometidos  
a remojo, el maíz enjuagado y mezclar con la pasta. Finalmente  
añadir el aliño con una cucharada de aceite, una de vinagre  
y pimienta. Si tiene albahaca fresca, haga un picadillo y se  
puede agregar a la salsa. Por último añadir la caballa.



## VALORACIÓN DIETÉTICA

### Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria

Con Técnicas (de disminución de potasio)

Energía (kcal)	933	(AGP+ AGM)/AGS	2,3
Proteína (g)	19,6	Colesterol (mg)	64,4
Hidratos de C (g)	119	Agua (g)	434
Fibra dietética (g)	5,8	Alcohol (g)	0
Grasa total (g)	40,7	Minerales	
AGS (g)	11,5	Sodio (mg)	430
AGM (g)	19,4	Potasio (mg)	517
AGP (g)	6,7	Fósforo (mg)	269
AGP/AGS	0,58		

Minerales Sin Técnica (de disminución de potasio)

Sodio (mg)	430
Potasio (mg)	542
Fósforo (mg)	273



# Lunes 2

## Merienda - Cena



### MERIENDA:

Infusión y tostada con aceite

Té 1,75g., agua corriente 100g., pan blanco sin sal 50g.,  
aceite de oliva virgen 20g., azúcar blanco 12g.

---

### CENA:

Bocadillo de pimientos y caballa

Manzana Asada

100g. Agua Corriente

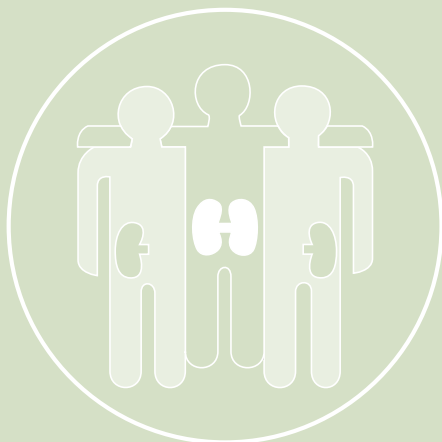
Bocadillo de pimientos y caballa

Pan blanco sin sal 90g., caballa en aceite 56g., pimiento morrón  
en conserva 67g.

Partir el pan por la mitad. En una de las mitades  
poner encima la caballa y el pimiento y tapar con la otra parte  
del pan.

Manzana Asada

Manzana 200g., azúcar blanco 10g., mantequilla 5g.



## VALORACIÓN DIETÉTICA

### Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria

Con Técnicas (de disminución de potasio)

Energía (kcal)	896	(AGP+ AGM)/AGS	3,1
Proteína (g)	22,1	Colesterol (mg)	41,3
Hidratos de C (g)	121	Agua (g)	483
Fibra dietética (g)	10,5	Alcohol (g)	0
Grasa total (g)	33,1	Minerales	
AGS (g)	7,4	Sodio (mg)	244
AGM (g)	18,4	Potasio (mg)	616
AGP (g)	4,3	Fósforo (mg)	215
AGP/AGS	0,58		

Minerales Sin Técnica (de disminución de potasio)

Sodio (mg)	244
Potasio (mg)	616
Fósforo (mg)	215



# Lunes 3

## Merienda - Cena



### MERIENDA:

Infusión y galleta con margarina

Galleta tipo María 40g., té 1,75g., azúcar blanco 12g.,  
agua corriente 100g., margarina 15g.

---

### CENA:

Sándwich mixto

30g. Dulce de membrillo y pastas de frutas

Manzana asada

100g. agua corriente

Sándwich mixto

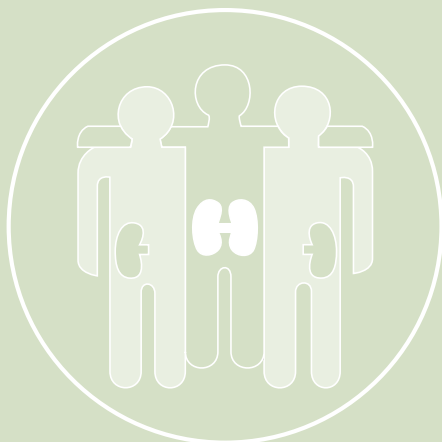
Pan de molde 50g., queso en lonchas 15g., jamón cocido  
(york, dulce, etc.) 40g.,

Se pone una sartén al fuego con un poco de aceite y se pone una de las rebanadas de pan de molde con la loncha de queso encima y se espera un poco a que se dore. Se pone la loncha de jamón york encima y se tapa con la otra rebanada del pan de molde. Se da la vuelta al sándwich completo y se espera a que se dore por el otro lado.

Manzana Asada

Manzana 200g., azúcar blanco 10g., mantequilla 5g.





## VALORACIÓN DIETÉTICA

### Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria

Con Técnicas (de disminución de potasio)

Energía (kcal)	875	(AGP+ AGM)/AGS	1,2
Proteína (g)	19,5	Colesterol (mg)	94,8
Hidratos de C (g)	118	Agua (g)	413
Fibra dietética (g)	8,6	Alcohol (g)	0
Grasa total (g)	33,9	Minerales	
AGS (g)	14,2	Sodio (mg)	1018
AGM (g)	11,4	Potasio (mg)	492
AGP (g)	5,4	Fósforo (mg)	219
AGP/AGS	0,38		

Minerales Sin Técnica (de disminución de potasio)

Sodio (mg)	1018
Potasio (mg)	492
Fósforo (mg)	219



# Lunes 4

## Merienda - Cena



### MERIENDA:

Café con leche y tostada con aceite

Café en grano 2g., agua corriente 40g., pan blanco sin sal 40g.,  
leche semidesnatada de vaca 60g., aceite de oliva virgen 2  
cucharadas soperas, azúcar blanco 12g.

---

### CENA:

Pizza casera

Pera asada

100g. Agua corriente

Pizza casera

Tomate frito en conserva 30g., jamón cocido (york, dulce, etc.)  
30g., queso en lonchas 20g., pimiento rojo remojo 10g., cebolla  
remojo 10g., harina de trigo 30g., agua corriente 40g.,  
aceite de oliva 10g., orégano seco 0,2g.

Mezclar la harina y el aceite. Amasar rápidamente y  
añadir el agua necesaria para obtener una masa que sea  
consistente y elástica. Espolvorear esta masa con harina y dejar  
reposar unos 30 minutos en el bol tapada y en la nevera. Una  
vez que haya reposado se espolvorea con harina el mármol  
de la cocina donde vaya a trabajar la masa y usando un rodillo,  
también enharinado, intentar conseguir una plancha de masa

lo más fina posible dándole la forma típica de la pizza. Aunque se puede hacer rectangular. Ya tiene la masa de pizza casera, solo falta añadir el resto de los ingredientes: la salsa de tomate, el jamón cocido, el pimiento, la cebolla y el queso. Engrasar con un poco de aceite la bandeja del horno y espolvorear de harina, poner la pizza y cocerla en el horno. Una vez terminada espolvorear un poco de orégano.

### Pera asada

Pera 170g., azúcar blanco 10g., mantequilla 5g., canela 1g.

Calentar el horno a 180°

---

## VALORACIÓN DIETÉTICA

Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria

Con Técnicas (de disminución de potasio)

Energía (kcal)	895	(AGP+ AGM)/AGS	2,6
Proteína (g)	20,3	Colesterol (mg)	53,2
Hidratos de C (g)	92,1	Agua (g)	450
Fibra dietética (g)	8,6	Alcohol (g)	0
Grasa total (g)	47,3	Minerales	
AGS (g)	12,2	Sodio (mg)	623
AGM (g)	26,2	Potasio (mg)	611
AGP (g)	5,4	Fósforo (mg)	284
AGP/AGS	0,44		

Minerales Sin Técnica (de disminución de potasio)

Sodio (mg)	623
Potasio (mg)	618
Fósforo (mg)	285



# Martes 1

## Merienda - Cena



### MERIENDA:

Infusión y galleta con margarina

Galleta tipo María 40g., té 1,75g., azúcar blanco 12g.,  
agua corriente 100g., margarina 15g.

---

### CENA:

Calabacín relleno de pollo

150g. Manzana  
40g. Pan Blanco sin sal  
100g. Agua corriente

Calabacín relleno de pollo

Calabacín remojo 200g., aceite de oliva virgen 2 cucharadas  
soperas, pechuga de pollo 50g., harina de trigo 3g., huevo de  
codorniz 10g., canela 1g, tomate pelado, enlatado 45g.,  
margarina ligera 5g., queso rallado 10g., pimienta negra 0,5g.

Lavar el calabacín y partirlo por la mitad a lo largo.  
Mantenerlo en remojo con cuidado de que no se oxide.  
Vaciarlo dejando 0,5 cm. de pulpa aproximadamente para  
formar dos barcas. Picar la pulpa del calabacín y reservar.  
Precalentar el horno a 200°C. Calentar el aceite en una sartén  
antiadherente. Cuando empiece a humear añadir el pollo  
picado con la pimienta o las especias que se deseen. Sofreír

hasta que se dore. Agregar la pulpa del calabacín y rehogar a fuego suave hasta que tome color. Agregar el tomate, muy bien escurrido, la pimienta, canela y albahaca. Incorporar la cucharadita de harina y remover muy bien. Dejar que cueza unos 20 minutos. Apagar el fuego y añadir el huevo batido. Mezclar bien. Secar las barcas con papel. Rellenarlas al sofrito de la sartén. Añadir encima de cada una la mitad de la margarina. Espolvorear el queso rallado y hornear de 25 a 30 minutos.

## VALORACIÓN DIETÉTICA

### Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria

Con Técnicas (de disminución de potasio)

Energía (kcal)	861	(AGP+ AGM)/AGS	2,1
Proteína (g)	25,2	Colesterol (mg)	164
Hidratos de C (g)	84,3	Agua (g)	588
Fibra dietética (g)	10,2	Alcohol (g)	0
Grasa total (g)	44,3	Minerales	
AGS (g)	13,1	Sodio (mg)	336
AGM (g)	20,7	Potasio (mg)	832
AGP (g)	7,2	Fósforo (mg)	348
AGP/AGS	0,55		

Minerales Sin Técnica (de disminución de potasio)

Sodio (mg)	336
Potasio (mg)	933
Fósforo (mg)	367



# Martes 2

## Merienda - Cena



### MERIENDA:

Infusión y tostada de mantequilla con mermelada  
Pan blanco sin sal 40g., mantequilla 15g., té 1,8g.,  
azúcar blanco 12g., agua corriente 90g., mermelada de  
frambuesa 15g.

---

### CENA:

Menestra de verduras congeladas jamón serrano  
130g. Natillas  
40g. pan blanco sin sal  
100g. agua corriente

Menestra de verduras congeladas jamón serrano  
Calabacín remojo 200g., aceite de oliva virgen 2 cucharadas  
soperas, pechuga de pollo 50g., harina de trigo 3g., huevo de  
codorniz 10g., canela 1g, tomate pelado, enlatado 45g.,  
margarina ligera 5g., queso rallado 10g., pimienta negra 0,5g.

Calentar agua en una cacerola. Cuando empiece a hervir agregar las verduras congeladas y llevar a ebullición. Tener preparado una jarra con agua caliente y en el momento que comience a hervir el agua de las verduras, quitarla y volver a añadir la que tiene preparada caliente. Hacer esta operación otra vez más. En una sartén antiadherente calentar el aceite.

Agregar la cebolla y refreírila. Adicionar la harina y dorar, y por último las verduras con la pimienta. Una vez que estén cocinadas acompañar con taquitos de jamón.

---

## VALORACIÓN DIETÉTICA

### Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria

Con Técnicas (de disminución de potasio)

Energía (kcal)	844	(AGP+ AGM)/AGS	1,3
Proteína (g)	21,2	Colesterol (mg)	63
Hidratos de C (g)	99,7	Agua (g)	600
Fibra dietética (g)	13,5	Alcohol (g)	0
Grasa total (g)	36,8	Minerales	
AGS (g)	14,9	Sodio (mg)	494
AGM (g)	16,5	Potasio (mg)	718
AGP (g)	2,9	Fósforo (mg)	345
AGP/AGS	0,19		

Minerales Sin Técnica (de disminución de potasio)

Sodio (mg)	513
Potasio (mg)	891
Fósforo (mg)	390



# Martes 3

## Merienda - Cena



### MERIENDA:

Infusión y galletas con mermelada

Galleta tipo María 40g., té 1,75g., azúcar blanco 12g.,  
agua corriente 100g., mermelada de frambuesa 15g.

---

### CENA:

Judías verdes congeladas con ajo y jamón

60g. Queso fresco desnatado (DANONE)

125g. Pera en almíbar

40g. Pan blanco sin sal

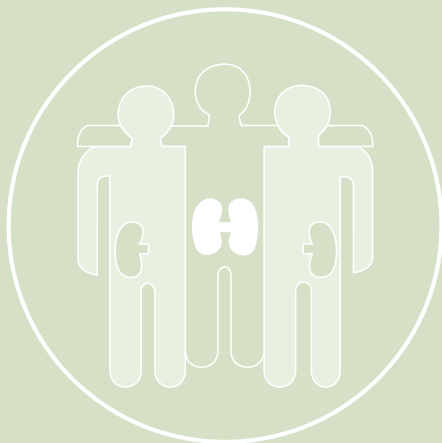
100g. Agua corriente

Judías verdes congeladas con ajo y jamón

Judía verde congelada doble cocción 220g., ajo 2,5g.  
especias 0g., pimienta negra 1g., aceite de oliva virgen 20g.,  
jamón serrano 20g.

Poner una cazuela con agua y cuando empiece a hervir incorporar las judías verdes congeladas. En el momento que vuelva a cocer quitar ese agua y añadirle agua llevando de nuevo a ebullición. Eliminar todo el agua. En una sartén antiadherente poner el aceite con el ajo. Sofreír las judías verdes con el ajo. Acompañar con tacos pequeños de jamón. Las especias utilizar según gustos.





## VALORACIÓN DIETÉTICA

### Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria

Con Técnicas (de disminución de potasio)

Energía (kcal)	800	(AGP+ AGM)/AGS	2,7
Proteína (g)	21,3	Colesterol (mg)	40,5
Hidratos de C (g)	101	Agua (g)	576
Fibra dietética (g)	13	Alcohol (g)	0
Grasa total (g)	31,5	Minerales	
AGS (g)	7,9	Sodio (mg)	603
AGM (g)	17,3	Potasio (mg)	582
AGP (g)	4,2	Fósforo (mg)	238
AGP/AGS	0,53		

Minerales Sin Técnica (de disminución de potasio)

Sodio (mg)	609
Potasio (mg)	698
Fósforo (mg)	262



# Martes 4

## Merienda - Cena



### MERIENDA:

Infusión y tostada con mantequilla y jamón york  
Pan blanco sin sal 40g., mantequilla 15g., té 1,8g.,  
azúcar blanco 12g., agua corriente 90g., jamón cocido  
(york, dulce, etc.) 20g.

---

### CENA:

Crema de verduras  
125g. cuajada  
15g. miel  
40g. pan blanco sin sal  
100g. agua corriente

### Crema de verduras

Judía verde congelada doble cocción 100g., cebolla doble  
cocción 40g., patata nueva doble cocción 80g., aceite de oliva  
virgen 15g., agua corriente 50g., nuez moscada 0,5g., pimienta  
negra 0,5g., zanahoria doble cocción 40g.

Poner una cazuela con agua al fuego con todas las  
verduras muy picadas y cubiertas de agua. Llevar a ebullición  
y eliminar ese primer agua de cocción. Agregar agua caliente  
y dejar que cueza de nuevo quitando ese agua. Terminar de  
cocer cubriendo con agua y añadir hasta que las verduras

estén tiernas unos 10 minutos, aproximadamente. Apartar del fuego, quitar todo el caldo, incorporar el aceite y las especias. Batir con la batidora eléctrica hasta quedar una crema si la queremos más ligera ir añadiendo un poco de agua (cuidado con el líquido) hasta que esté a su gusto.

---

## VALORACIÓN DIETÉTICA

### Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria

Con Técnicas (de disminución de potasio)

Energía (kcal)	853	(AGP+ AGM)/AGS	1,3
Proteína (g)	20,4	Colesterol (mg)	63,2
Hidratos de C (g)	96,4	Agua (g)	595
Fibra dietética (g)	9,5	Alcohol (g)	0
Grasa total (g)	40,4	Minerales	
AGS (g)	16,6	Sodio (mg)	415
AGM (g)	17,7	Potasio (mg)	826
AGP (g)	3,3	Fósforo (mg)	327
AGP/AGS	0,2		

Minerales Sin Técnica (de disminución de potasio)

Sodio (mg)	426
Potasio (mg)	1012
Fósforo (mg)	354



# Miércoles 1



## Merienda - Cena

### MERIENDA:

Infusión y tostada con mantequilla y mermelada  
Pan blanco sin sal 40g., mantequilla 15g., té 1,8g.,  
azúcar blanco 12g., agua corriente 90g., mermelada de  
frambuesa 15g.

---

### CENA:

Filete de cerdo plancha  
Judías verdes congeladas con ajo (guarnición)  
160g. piña en su jugo  
40g. pan blanco sin sal  
100g. agua corriente

Filete de cerdo plancha  
Solomillo de cerdo 120g., ajo 2,5g., una cucharadita de postre  
de aceite de oliva virgen, pimienta blanca 1g.

En una sartén se pone el aceite con el ajo picado y se dora. Añadir la pimienta al filete y dorarlo en el aceite con el ajo. Una vez que esté hecho servir.

## Judías verdes congeladas con ajo guarnición

Judía verde congelada doble cocción 110g., ajo 2,5g., especias 0g., pimienta negra 1g., aceite de oliva virgen 10g.

Poner una cazuela con agua y cuando empiece a hervir incorporar las judías verdes congeladas. En el momento que vuelva a cocer quitar ese agua y añadirle agua caliente llevando de nuevo a ebullición. Eliminar todo el agua. En una sartén antiadherente poner el aceite con el ajo. Sofreír las judías verdes con el ajo. Las especias utilizar según gustos.

---

### VALORACIÓN DIETÉTICA

#### Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria

Con Técnicas (de disminución de potasio)

Energía (kcal)	929	(AGP+ AGM)/AGS	1,6
Proteína (g)	36,8	Colesterol (mg)	125
Hidratos de C (g)	85,5	Agua (g)	548
Fibra dietética (g)	9,4	Alcohol (g)	0
Grasa total (g)	46,2	Minerales	
AGS (g)	16,4	Sodio (mg)	221
AGM (g)	22,5	Potasio (mg)	899
AGP (g)	4,1	Fósforo (mg)	359
AGP/AGS	0,25		

Minerales Sin Técnica (de disminución de potasio)

Sodio (mg)	224
Potasio (mg)	957
Fósforo (mg)	371



# Miércoles 2



## Merienda - Cena

### MERIENDA:

Infusión y galletas 60g. con mermelada  
Galleta tipo María 50g., té 1,75g., azúcar blanco 12g.,  
agua corriente 100g., mermelada de frambuesa 15g.

---

### CENA:

Pijota frita  
Champiñones con ajo  
160g. Pera  
40g. pan blanco sin sal  
100g. agua corriente

Pijota frita  
Pijota 200g., huevo de gallina 12g., zumo de limón natural 5g.,  
harina de trigo 10g., aceite de oliva 20g.

Poner el aceite a calentar en una sartén. Mientras se calienta, enharinar el pescado. Sacudir la harina y freír las 2 o 3 unidades (según tamaño). Cuando haya pasado un par de minutos, déles la vuelta. Poner en un plato con un poco de rolo de cocina para quitarles un poco de aceite y servir con un poco de limón.

## Champiñones con ajo

Champiñón en conserva 60g., ajo 5g., una cucharada sopera de aceite de oliva virgen, pimienta blanca 1g., pimienta negra 1g.

Sofreír el ajo en el aceite. Antes de que llegue a quemarse poner los champiñones bien escurridos, enjuagados y revolver de vez en cuando hasta que cojan ese punto tostado. Añadir la pimienta blanca y negra y remover muy bien.

---

### VALORACIÓN DIETÉTICA

Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria

Con Técnicas (de disminución de potasio)

Energía (kcal)	972	(AGP+ AGM)/AGS	3
Proteína (g)	32,9	Colesterol (mg)	190
Hidratos de C (g)	104	Agua (g)	556
Fibra dietética (g)	9,2	Alcohol (g)	0
Grasa total (g)	45	Minerales	
AGS (g)	10,3	Sodio (mg)	493
AGM (g)	25,9	Potasio (mg)	941
AGP (g)	5,3	Fósforo (mg)	433
AGP/AGS	0,51		

Minerales Sin Técnica (de disminución de potasio)

Sodio (mg)	493
Potasio (mg)	941
Fósforo (mg)	433



# Miércoles 3



Merienda - Cena

## MERIENDA:

Infusión y tostada con mantequilla y mermelada  
Pan blanco sin sal 40g., mantequilla 15g., té 1,8g.,  
azúcar blanco 12g., agua corriente 90g., mermelada de  
frambuesa 15g.

---

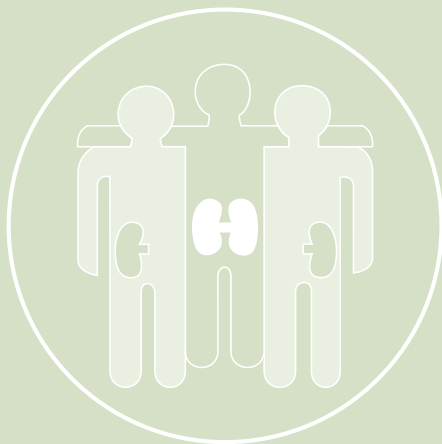
## CENA:

Filete ruso ternera  
125g. flan de vainilla  
40g. pan blanco sin sal  
100g. agua corriente

Filete ruso ternera  
Ternera magro 100g., cebolla remojo 30g., ajo 5g., pan  
rallado 30g., huevo 12g., pimienta blanca 0,5g., pimienta  
negra 0,5g., nuez moscada 0,5g., aceite de oliva 10g.

Amasar la carne picada, con el ajo, la cebolla muy  
picada y las especias. Se forman unas tortas. Pasar las tortas  
por el huevo y el pan rallado. Colocar en la plancha caliente  
previamente engrasada, hasta que dore por ambos lados.





## VALORACIÓN DIETÉTICA

### Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria

Con Técnicas (de disminución de potasio)

Energía (kcal)	925	(AGP+ AGM)/AGS	1,2
Proteína (g)	35,9	Colesterol (mg)	153
Hidratos de C (g)	113	Agua (g)	427
Fibra dietética (g)	5,9	Alcohol (g)	0
Grasa total (g)	35,4	Minerales	
AGS (g)	14,7	Sodio (mg)	442
AGM (g)	15,2	Potasio (mg)	772
AGP (g)	2,1	Fósforo (mg)	441
AGP/AGS	0,14		

Minerales Sin Técnica (de disminución de potasio)

Sodio (mg)	442
Potasio (mg)	783
Fósforo (mg)	444



# Miércoles 4



## Merienda - Cena

### MERIENDA:

Infusión y tostada con mantequilla y jamón york  
Pan blanco sin sal 40g., mantequilla 15g., té 1,8g.,  
azúcar blanco 12g., agua corriente 90g., jamón cocido  
(york, dulce, etc.).

---

### CENA:

Merluza en salsa de pimientos  
0,8g. Compota de pera  
40g. Pan Blanco sin sal  
100g. Agua corriente

Merluza en salsa de pimientos  
Merluza 200g., 2 cucharadas soperas aceite oliva virgen,  
ajo 5g., cebolla remojo 50g., pimiento verde remojo 50g.,  
pimienta blanca 0,5g., zumo de limón natural 10g.

Rehogar el ajo, la cebolla cortada y el pimiento sometido previamente a remojo. Cocinar hasta que estén blandos, luego triture para hacer la salsa (opcional). Colocar la salsa en la cacerola y añadir el filete, tape la cacerola y cueza a fuego lento hasta que el filete esté tierno. Espolvorear la pimienta y añadir una cucharadita de zumo de limón.

## Compota de pera

Pera doble cocción 170g., agua corriente 20g.,  
azúcar blanco 30g., canela 2g.

Pelar la pera y ponerla picada en una cazuela cubierta de agua. Cuando empiece a cocer retirar ese agua de cocción y añadirle agua caliente para que vuelva a hervir, desechando de nuevo ese agua de cocción. Cuando la pera esté blanda quitar el máximo líquido posible. Triturar y añadir el azúcar según gustos. También se puede añadir un poco de canela. Si se es diabético, utilizar sacarina en vez de azúcar.

---

### VALORACIÓN DIETÉTICA

Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria

Con Técnicas (de disminución de potasio)

Energía (kcal)	935	(AGP+ AGM)/AGS	1,7
Proteína (g)	32,7	Colesterol (mg)	169
Hidratos de C (g)	102	Agua (g)	577
Fibra dietética (g)	9,2	Alcohol (g)	0
Grasa total (g)	41,8	Minerales	
AGS (g)	14	Sodio (mg)	484
AGM (g)	20,3	Potasio (mg)	895
AGP (g)	4	Fósforo (mg)	386
AGP/AGS	0,29		

Minerales Sin Técnica (de disminución de potasio)

Sodio (mg)	485
Potasio (mg)	926
Fósforo (mg)	392



# Jueves 1

## Merienda - Cena



### MERIENDA:

Infusión y galletas con mermelada  
Galleta tipo María 40g., azúcar blanco 12g.,  
agua corriente 100g., mermelada frambuesa 15g.

---

### CENA:

Arroz a la cubana  
Jamón cocido (York, dulce, etc.)  
225g. Manzana  
40g. Pan Blanco sin sal  
100g. Agua corriente

### Arroz a la cubana

Arroz 40g., ajo 2,5g., 2 cucharadas soperas aceite oliva virgen,  
huevo de gallina 55g., cebolla remojo 40g.,

Poner en una olla mediana un poco de aceite de oliva y se calienta hasta que salga humo. Echar inmediatamente el arroz sobre el aceite caliente y remover muy bien con una cuchara de madera. Se fríe el arroz, removiendo cada poco para evitar que se nos queme. Cuando se vea que el arroz está un poco dorado, se le agrega un vaso pequeño de agua, la hoja de laurel y el ajo entero y pelado. Cuando casi se haya consumido el agua se echa otro vaso. Se pueden echar todos

los vasos de agua a la vez, pero queda más al dente de esta manera. Mientras, en una cazuela aparte, doramos un poco de cebolla, previamente sometida a remojo. En una sartén pequeña se fríe el huevo al gusto escurriéndolo muy bien para quitar el exceso de aceite. El arroz estará hecho cuando veamos que se le ha consumido toda el agua. Dejar reposar 5 minutos tapándolo con un paño de cocina. Presentar echando un cazo de arroz, el huevo frito y la cebollita.

---

## VALORACIÓN DIETÉTICA

### Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria

Con Técnicas (de disminución de potasio)

Energía (kcal)	938	(AGP+ AGM)/AGS	2,4
Proteína (g)	22,2	Colesterol (mg)	241
Hidratos de C (g)	131	Agua (g)	480
Fibra dietética (g)	9,5	Alcohol (g)	0
Grasa total (g)	33,4	Minerales	
AGS (g)	9	Sodio (mg)	452
AGM (g)	17	Potasio (mg)	610
AGP (g)	4,4	Fósforo (mg)	303
AGP/AGS	0,49		

Minerales Sin Técnica (de disminución de potasio)

Sodio (mg)	453
Potasio (mg)	624
Fósforo (mg)	306



# Jueves 2

## Merienda - Cena



### MERIENDA:

Infusión y tostada con mantequilla

Pan blanco sin sal 40g., mantequilla 15g., té 1,8 g.,  
azúcar blanco 12g., agua corriente 90g., mermelada de  
frambuesa 15g.

---

### CENA:

Revuelto de champiñones

Pera al horno

40g. Pan blanco sin sal  
100g. Agua corriente

Revuelto de champiñones

Huevo 60g., clara de huevo 30g., champiñón en  
conserva 85g., 2 cucharadas de aceite de oliva virgen, ajo 2,5g.,  
guindilla picante 0,25g., vinagre 2,5g.

En una sartén se pone el aceite y se refrié el ajo. Se añaden los champiñones en lata, desechando el líquido y enjuagados muy bien para quitar el exceso de sal. Se le puede añadir una pizca de guindilla. Mientras se bate el huevo con la clara y se añade a los champiñones, dándole vueltas hasta que el huevo cuaje. Si se desea que el huevo no se cuaje mucho se le puede añadir una gota de vinagre.

## Pera al horno

Pera 170g., azúcar blanco 15g., zumo de limón natural 5g., canela 1g., agua corriente 10g.

Calentar el horno a 180° C. Mezclar el zumo de limón con la canela en una bandeja para horno de forma rectangular. Añadir el agua (60 cc). Poner la pera sobre el líquido de manera que quede de pie. Cubrir la bandeja con papel de aluminio y hornear unos 25 minutos, hasta que las peras se puedan pinchar fácilmente con el tenedor. Sacar las peras al plato donde se vaya a servir. Espolvorear con un poco de azúcar.

---

### VALORACIÓN DIETÉTICA

#### Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria

Con Técnicas (de disminución de potasio)

Energía (kcal)	893	(AGP+ AGM)/AGS	1,7
Proteína (g)	21,6	Colesterol (mg)	257
Hidratos de C (g)	99,7	Agua (g)	519
Fibra dietética (g)	9,2	Alcohol (g)	0
Grasa total (g)	42,9	Minerales	
AGS (g)	14,3	Sodio (mg)	533
AGM (g)	21,2	Potasio (mg)	564
AGP (g)	3,8	Fósforo (mg)	288
AGP/AGS	0,27		

Minerales Sin Técnica (de disminución de potasio)

Sodio (mg)	533
Potasio (mg)	564
Fósforo (mg)	288



# Jueves 3

## Merienda - Cena



### MERIENDA:

Infusión y bizcocho con mermelada

Bizcocho 50g., azúcar blanco 12g., agua corriente 100g.,  
mermelada de frambuesa 25g., té 1,75g.

---

### CENA:

Tortilla de espinacas  
0,5g. Arroz con leche  
40g. pan blanco sin sal  
100g. agua corriente

Tortilla de espinacas

Huevo 60g., 2 cucharadas soperas aceite oliva virgen, espinacas congeladas doble cocción 100g., ajo 2,5g. clara de huevo 39g., pimentón 0,5g.

En una sartén con aceite, ponemos el ajo picado, cuando empiece a coger color añadiremos las espinacas previamente realizadas la doble cocción con un poco de pimentón. Una vez rehogadas, incorporamos los huevos batidos. Formar la tortilla con una cuchara de madera hasta que los huevos estén cuajados.



## Arroz con leche

Arroz 30g., leche de vaca entera 60g., azúcar blanco 30g.,  
canela 1g.

Cocer el arroz en la leche. Añadir el azúcar y la canela.

---

### VALORACIÓN DIETÉTICA

Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria

Con Técnicas (de disminución de potasio)

Energía (kcal)	857	(AGP+ AGM)/AGS	3,4
Proteína (g)	23	Colesterol (mg)	252
Hidratos de C (g)	116	Agua (g)	423
Fibra dietética (g)	7	Alcohol (g)	0
Grasa total (g)	31,9	Minerales	
AGS (g)	6,5	Sodio (mg)	346
AGM (g)	18,2	Potasio (mg)	574
AGP (g)	4	Fósforo (mg)	323
AGP/AGS	0,62		

Minerales Sin Técnica (de disminución de potasio)

Sodio (mg)	351
Potasio (mg)	688
Fósforo (mg)	339



# Jueves 4

## Merienda - Cena



### MERIENDA:

Infusión y galletas mermelada

Galleta tipo María 40g., té 1,75g., azúcar blanco 12g.,  
agua corriente 100g., mermelada de frambuesa 15g.

---

### CENA:

Huevos rellenos de atún mayonesa comercial

Pera al horno

100g. Agua corriente

40g. Pan blanco sin sal

Huevos rellenos de atún mayonesa comercial

Huevo 60g., clara de huevo 20g., atún al natural 30g.,  
mayonesa comercial 25g., zanahoria doble cocción 30g.,  
pimiento morrón en conserva.

Poner los dos huevos a cocer durante 15 minutos en una cazuela con agua. Pelarlos y cortarlos por la mitad. Retirar las yemas y poner una de ellas en un bol (reservar las claras). Añadir media lata de atún al natural. demenzar todo y mezclarlo con las yemas. Agregar la mitad de la mayonesa y mezclar bien. Con una cuchara pequeña rellenar las 4 medias claras reservadas anteriormente y cubrir con un poco de mayonesa. Cortar la zanahoria cocida en rodajas (sirve la de

bote cocida pero enjuagada muy bien) y colocar sobre los huevo rellenos. Servir en una fuente decorados con tiras de pimiento asado.

### Pera al horno

Pera 170g., azúcar blanco 15g., zumo de limón natural 5g., canela 1g., agua corriente 10g.

Calentar el horno a 180° C. Mezclar el zumo de limón con la canela en una bandeja para horno de forma rectangular. Añadir el agua (60 cc). Poner la pera sobre el líquido de manera que quede de pie. Cubrir la bandeja con papel de aluminio y hornear unos 25 minutos, hasta que las peras se puedan pinchar fácilmente con el tenedor. Sacar las peras al plato donde se vaya a servir. Espolvorear con un poco de azúcar.

## VALORACIÓN DIETÉTICA

Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria

Con Técnicas (de disminución de potasio)

Energía (kcal)	856	(AGP+ AGM)/AGS	2,6
Proteína (g)	22,2	Colesterol (mg)	276
Hidratos de C (g)	110	Agua (g)	496
Fibra dietética (g)	9	Alcohol (g)	0
Grasa total (g)	34	Minerales	
AGS (g)	8,7	Sodio (mg)	453
AGM (g)	9,5	Potasio (mg)	601
AGP (g)	12,9	Fósforo (mg)	282
AGP/AGS	1,5		

Minerales Sin Técnica (de disminución de potasio)

Sodio (mg)	458
Potasio (mg)	629
Fósforo (mg)	285



# Viernes 1

## Merienda - Cena



### MERIENDA:

Infusión y tostada mantequilla con mermelada  
Pan Blanco sin sal 40g., mantequilla 15g., té 1,8g.,  
azúcar blanco 12g., agua corriente 90g., mermelada de  
frambuesa 15g.

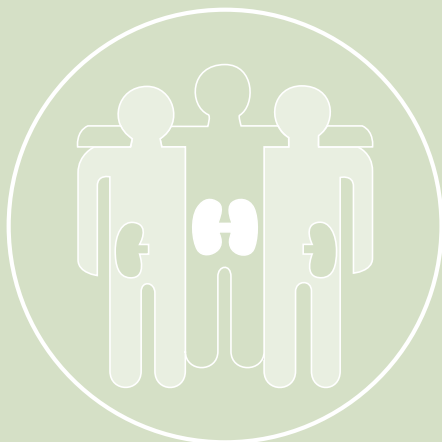
---

### CENA:

Patatas Alioli  
125g. flan de vainilla  
40g. pan blanco sin sal  
100g. agua corriente

Patatas Alioli  
Patata nueva doble cocción 150g.,  
aceite de oliva virgen 20g., ajo 5g, perejil 5g.

Se le realiza la doble cocción a las patatas cortadas en cuadraditos muy pequeños y previamente sometidas a remojo. Para realizar la salsa alioli se machaca el ajo con el perejil y poco a poco se va añadiendo el aceite sin dejar de revolver para que ligue. Una vez ligado se le agrega el jugo de limón y se vierte sobre las patatas.



## VALORACIÓN DIETÉTICA

### Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria

Con Técnicas (de disminución de potasio)

Energía (kcal)	879	(AGP+ AGM)/AGS	1,6
Proteína (g)	13,2	Colesterol (mg)	51,7
Hidratos de C (g)	117	Agua (g)	421
Fibra dietética (g)	5,5	Alcohol (g)	0
Grasa total (g)	38,3	Minerales	
AGS (g)	13,7	Sodio (mg)	214
AGM (g)	19,2	Potasio (mg)	626
AGP (g)	2,9	Fósforo (mg)	217
AGP/AGS	0,21		

Minerales Sin Técnica (de disminución de potasio)

Sodio (mg)	219
Potasio (mg)	769
Fósforo (mg)	232



# Viernes 2

## Merienda - Cena



### MERIENDA:

Infusión y tostada con mantequilla y mermelada  
Pan blanco sin sal 40g., mantequilla 15g., té 1,8g.,  
azúcar blanco 12g., agua corriente 90g., mermelada  
de frambuesa 15g.

---

### CENA:

Patatas fritas con pimentón  
30g. Queso fresco desnatado (Danone)  
25g. Dulce membrillo y pastas de frutas  
100g. Agua corriente  
40g. pan blanco sin sal

Patatas fritas con pimentón  
Patata nueva remojo 150g., aceite de oliva 30g., pimentón 1g.,  
ajo 5g., orégano seco 0,5g.

Pelar las patatas y cortarlas como si fuesen patatas pajas. Realizarles el remojo de 24 h. Una vez que se hayan a preparar escurrirlas muy bien y freírlas en aceite muy caliente. Mientras en una sartén se pone una cucharita de aceite, con un ajo picado y una pizca de pimentón para realizar la salsa intentando que no se queme el ajo. Una vez que las patatas estén fritas se ponen en un platito con papel de cocina para

que escurran el aceite. Luego se colocan en el plato donde se vayan a servir, y se le echa por encima la salsa del aceite con el pimentón y un poco de orégano.

---

## VALORACIÓN DIETÉTICA

### Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria

Con Técnicas (de disminución de potasio)

Energía (kcal)	902	(AGP+ AGM)/AGS	2,1
Proteína (g)	12,8	Colesterol (mg)	42,9
Hidratos de C (g)	104	Agua (g)	360
Fibra dietética (g)	6,6	Alcohol (g)	0
Grasa total (g)	46,5	Minerales	
AGS (g)	14	Sodio (mg)	141
AGM (g)	26,3	Potasio (mg)	549
AGP (g)	3,4	Fósforo (mg)	154
AGP/AGS	0,24		

Minerales Sin Técnica (de disminución de potasio)

Sodio (mg)	144
Potasio (mg)	655
Fósforo (mg)	166



# Viernes 3

## Merienda - Cena



### MERIENDA:

Infusión y galleta con margarina

Galleta tipo María 35g., té 1,75g., azúcar blanco 12g.,  
agua corriente 100g, margarina 20g.

---

### CENA:

Espinacas rehogadas

120g. Pera

100g. Agua corriente

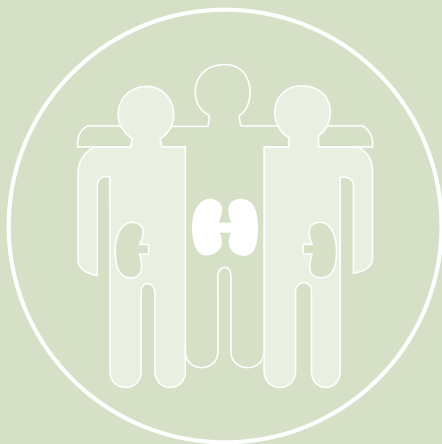
40g. Pan blanco sin sal

Espinacas rehogadas

Espinaca congelada doble cocción 150g., ajo 5g., aceite de  
oliva virgen 25g., pimentón 1g., pan blanco sin sal 30g.

Someter las espinacas congeladas a doble cocción (sería conveniente dejar que se descongelen a temperatura ambiente) y dejarlas escurrir muy bien. En una sartén se pone el aceite, el ajo y el pimentón. Añadir las espinacas y saltearlas. En una sartén se fríe la rebanada de pan y se le añade a las espinacas muy bien escurrido. Las especias se pueden utilizar según gustos.





## VALORACIÓN DIETÉTICA

### Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria

Con Técnicas (de disminución de potasio)

Energía (kcal)	899	(AGP+ AGM)/AGS	2,8
Proteína (g)	14	Colesterol (mg)	46,1
Hidratos de C (g)	91,6	Agua (g)	508
Fibra dietética (g)	11,5	Alcohol (g)	0
Grasa total (g)	50,2	Minerales	
AGS (g)	12,4	Sodio (mg)	645
AGM (g)	26,2	Potasio (mg)	646
AGP (g)	8,3	Fósforo (mg)	173
AGP/AGS	0,67		

Minerales Sin Técnica (de disminución de potasio)

Sodio (mg)	654
Potasio (mg)	816
Fósforo (mg)	198



# Viernes 4

## Merienda - Cena



### MERIENDA:

Infusión y galleta con margarina

Galleta tipo María 35g., té 1,75g., azúcar blanco 12g.,  
agua corriente 100g., margarina 20g.

---

### CENA:

Setas con jamón

Compota de manzana

100g. Agua corriente

30g. Pan blanco sin sal

Setas con jamón

Setas 175g., ajo 10g., especias 0g., pimienta negra 1g.,  
aceite de oliva virgen 20g., jamón serrano 10g.

Utilizar las setas congeladas. En una sartén se pone el aceite con el ajo y se doran. Se añaden las setas sin descongelar y se dejan que se hagan junto con una hoja de laurel. Una vez que estén cocinadas se le añade unas virutas de jamón serrano y se sirven.

## Compota de manzana

Manzana doble cocción 150g., agua corriente 10g., azúcar blanco 30g., canela 1g.

Pelar la manzana y poner en una cazuela picada cubierta de agua. Cuando empiece a cocer retirar ese agua de cocción y añadirle agua caliente para que vuelva a hervir, desechando de nuevo ese agua de cocción. Cuando la manzana esté blanda quitar el máximo líquido posible. Triturar y añadir el azúcar según gustos. También se puede añadir un poco de canela. Si es diabético, utilizar sacarina en vez de azúcar.

---

### VALORACIÓN DIETÉTICA

Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria

Con Técnicas (de disminución de potasio)

Energía (kcal)	897	(AGP+ AGM)/AGS	2,7
Proteína (g)	14,4	Colesterol (mg)	53,2
Hidratos de C (g)	101	Agua (g)	478
Fibra dietética (g)	9,4	Alcohol (g)	0
Grasa total (g)	45,8	Minerales	
AGS (g)	11,7	Sodio (mg)	485
AGM (g)	23	Potasio (mg)	830
AGP (g)	8,1	Fósforo (mg)	286
AGP/AGS	0,69		

Minerales Sin Técnica (de disminución de potasio)

Sodio (mg)	485
Potasio (mg)	830
Fósforo (mg)	286



# Sábado 1

## Merienda - Cena



### MERIENDA:

Infusión y pan con dulce de membrillo

Té 1,75g., agua corriente 90g., pan blanco sin sal 40g., dulce de membrillo y pastas de frutas 50g., azúcar blanco 12g.

---

### CENA:

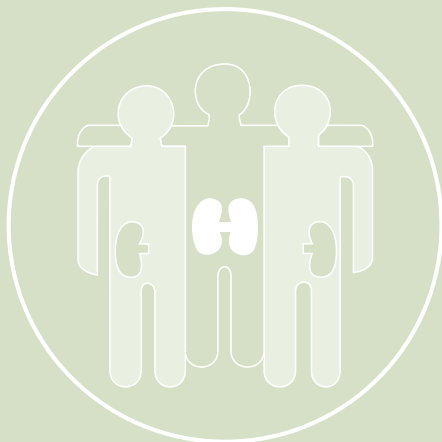
Berenjenas fritas

160g. Piña en su jugo  
40g. Pan Blanco sin sal  
100g. Agua corriente

Berenjenas fritas

Berenjena en remojo 200g., huevo 12g., pan rallado 20g., aceite de oliva 30g., leche de vaca entera 20g., perejil 1g., pimienta negra 1g.

Lavar las berenjenas, y cortar en rodajas y dejarlas en remojo cambiándoles el agua. A la hora de prepararlas se dejan escurrir y se espolvorean con pimienta negra. Después se bañan en leche. Calentar el aceite y picar el perejil, mezclar con el pan rallado, batir el huevo. Escurrir las berenjenas y rebozar con el pan rallado y el huevo, freír hasta que queden doradas. Dejar escurrir sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.



## VALORACIÓN DIETÉTICA

### Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria

Con Técnicas (de disminución de potasio)

Energía (kcal)	859	(AGP+ AGM)/AGS	4,7
Proteína (g)	13,9	Colesterol (mg)	45,6
Hidratos de C (g)	118	Agua (g)	563
Fibra dietética (g)	11,9	Alcohol (g)	0
Grasa total (g)	33,8	Minerales	
AGS (g)	5,5	Sodio (mg)	147
AGM (g)	22,8	Potasio (mg)	696
AGP (g)	3,2	Fósforo (mg)	172
AGP/AGS	0,58		

Minerales Sin Técnica (de disminución de potasio)

Sodio (mg)	148
Potasio (mg)	786
Fósforo (mg)	184



# Sábado 2

## Merienda - Cena



### MERIENDA:

Infusión y galleta con margarina

Galleta tipo María 40g., té 1,75g., azúcar blanco 12g.,  
agua corriente 100g., margarina 15g.

---

### CENA:

Crema de calabacín

130g. Natillas

40g. Pan blanco sin sal

100g. Agua corriente

Crema de calabacín

Calabacín doble cocción 150g., puerro doble cocción 40g.,  
patata nueva doble cocción 100g., aceite de oliva virgen 20g.,  
agua corriente 80g., nuez moscada 0,5g., pimienta negra 0,5g.

Pelar la patata al mediodía y dejarla en remojo cortada en trozos pequeños y cambiándole de vez en cuando el agua. Poner una cazuela con agua al fuego con todas las verduras muy picadas y cubiertas de agua. Llevar a ebullición y eliminarle esa primera agua de cocción. Agregar de nuevo agua caliente y dejar que cueza otra vez, quitando ese agua de cocción. Terminar de cocer cubriendo con agua hasta que las verduras estén tiernas unos 10 minutos aprox. Apartar del fuego, quitar

todo el caldo, incorporar el aceite y las especias. Batir con la batidora eléctrica hasta quedar una crema. Si la quiere más ligera ir añadiendo un poco de agua (cuidado con el líquido) hasta que esté a su gusto.

---

## VALORACIÓN DIETÉTICA

### Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria

Con Técnicas (de disminución de potasio)

Energía (kcal)	887	(AGP+ AGM)/AGS	2,2
Proteína (g)	16,1	Colesterol (mg)	56,6
Hidratos de C (g)	99,9	Agua (g)	624
Fibra dietética (g)	7,6	Alcohol (g)	0
Grasa total (g)	45,1	Minerales	
AGS (g)	13,3	Sodio (mg)	322
AGM (g)	22,3	Potasio (mg)	783
AGP (g)	6,5	Fósforo (mg)	295
AGP/AGS	0,49		

Minerales Sin Técnica (de disminución de potasio)

Sodio (mg)	326
Potasio (mg)	1010
Fósforo (mg)	330



# Sábado 3

## Merienda - Cena



### MERIENDA:

Infusión y galletas con mermelada

Galleta tipo María 40g., té 1,75g., azúcar blanco 12g.,  
agua corriente 100g., mermelada de frambuesa 15g.

---

### CENA:

Brécol con bechamel

125g. Pera en almíbar

20g. mermelada de frambuesa

40g. Pan Blanco sin sal

100g. Agua Corriente

Brécol con bechamel

Brécol doble cocción 280g., una cucharada sopera aceite oliva virgen, harina 10g., leche entera de vaca 30g., margarina 5g., pimienta blanca 0,5g., queso rallado 11g., ajo 2,5g.

Lavar el brécol, partirlo en manojos y mantenerlo en remojo cambiándole el agua. Se le puede añadir unas gotas de limón para que no se oxiden. Realizarle la doble cocción. Para preparar la salsa calentar el aceite en una sartén antiadherente. Cuando esté templado, agregar la harina y tostarla removiendo. Añadir la leche sin dejar de dar vueltas para evitar que se formen grumos. Cuando la mezcla empiece



a espesar, incorporar la margarina. Poner la pimienta y remover. Apagar el fuego. Repartir la bechamel sobre los manojos de brécol. Espolvorear el queso y gratinarlo.

## VALORACIÓN DIETÉTICA

### Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria

Con Técnicas (de disminución de potasio)

Energía (kcal)	810	(AGP+ AGM)/AGS	1,7
Proteína (g)	17,9	Colesterol (mg)	48,7
Hidratos de C (g)	116	Agua (g)	515
Fibra dietética (g)	11,6	Alcohol (g)	0
Grasa total (g)	27,3	Minerales	
AGS (g)	9,1	Sodio (mg)	239
AGM (g)	12,3	Potasio (mg)	611
AGP (g)	3,6	Fósforo (mg)	270
AGP/AGS	0,4		

Minerales Sin Técnica (de disminución de potasio)

Sodio (mg)	55,1
Potasio (mg)	935
Fósforo (mg)	494



# Sábado 4

## Merienda - Cena



### MERIENDA:

Infusión y pan con dulce de membrillo

Té 1,75g., agua corriente 90g., pan blanco sin sal 40g., dulce de membrillo y pastas de frutas 50g., azúcar blanco 12g.

---

### CENA:

Menestra de verduras congeladas

210g. Melocotón en almíbar

40g. Pan blanco sin sal

100g. Agua corriente

Menestra de verduras congeladas

Guisante congelado doble cocción 20g., alcachofa congelada doble cocción 80g., judía verde congelada doble cocción 100g., zanahoria doble cocción 20g., cebolla remojo 40g., 2 cucharadas soperas aceite oliva virgen, harina de trigo 5g., ajo 5g., vino blanco 30g., pimienta blanca 0,5g.

Poner una cazuela con bastante agua en el fuego y dejar que se caliente. Una vez que esté caliente agregar toda la verdura congelada. Preparar una jarra con agua caliente de manera que cuando empiece a hervir la verdura le quitamos ese agua de cocción y se le agrega la de la jarra. Volver a llevar a ebullición y realizar la misma operación desechando el agua

de cocción. Una vez que la verdura esté cocida (sin que esté blanda), en otra olla se pone el aceite de oliva, la cebolla sometida previamente a remojo y el ajo. Una vez esté dorado se espolvorea una cucharita de harina y se deja dorar. Se mezcla la verdura con este refrito, se cubre con un poco de agua, el vino y la pimienta y se deja a fuego lento hasta que la verdura esté blanda.

## VALORACIÓN DIETÉTICA

Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria

Con Técnicas (de disminución de potasio)

Energía (kcal)	823	(AGP+ AGM)/AGS	5
Proteína (g)	14,7	Colesterol (mg)	0
Hidratos de C (g)	133	Agua (g)	694
Fibra dietética (g)	14,1	Alcohol (g)	0
Grasa total (g)	22,5	Minerales	
AGS (g)	3,5	Sodio (mg)	50,8
AGM (g)	14,5	Potasio (mg)	761
AGP (g)	3	Fósforo (mg)	196
AGP/AGS	0,86		

Minerales Sin Técnica (de disminución de potasio)

Sodio (mg)	70
Potasio (mg)	923
Fósforo (mg)	234



# Domingo 1

## Merienda - Cena



### MERIENDA:

Infusión y tostada con mantequilla y jamón york  
Pan blanco sin sal 40g., mantequilla 15g., té 1,8g.,  
azúcar blanco 12g., agua corriente 90g., jamón cocido  
(york, dulce, etc.) 20g.

---

### CENA:

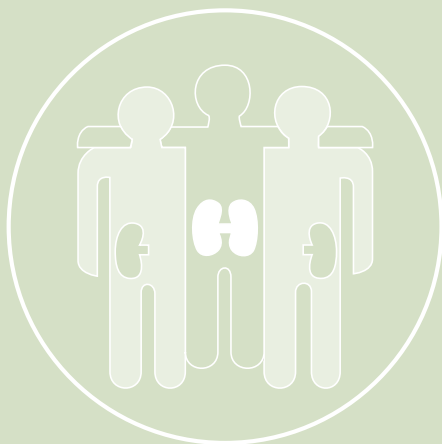
#### Guisantes

160g. Piña en su jugo  
40g. Pan blanco sin sal  
100g. Agua corriente

#### Guisantes

Guisante congelado doble cocción 150g., laurel 0,5g., cebolla  
remojo 50g., ajo 5g., pimienta blanca 0,5g., vino blanco 40g.,  
agua corriente 30g., aceite de oliva virgen 2 cucharadas soperas,  
tomate frito en conserva 10g., jamón serrano 20g.

En una cazuela honda se echa el aceite y se pocha el ajo y la cebolla. Una vez que esté transparente la cebolla se le añade los guisantes, el agua, el vino, la hoja de laurel, la pimienta y una cucharada de tomate frito. Se deja a fuego lento y que evapore el líquido.



## VALORACIÓN DIETÉTICA

### Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria

Con Técnicas (de disminución de potasio)

Energía (kcal)	861	(AGP+ AGM)/AGS	1,7
Proteína (g)	25,6	Colesterol (mg)	69,2
Hidratos de C (g)	91,3	Agua (g)	620
Fibra dietética (g)	13,4	Alcohol (g)	0
Grasa total (g)	40,7	Minerales	
AGS (g)	14	Sodio (mg)	821
AGM (g)	20,3	Potasio (mg)	688
AGP (g)	3,6	Fósforo (mg)	287
AGP/AGS	0,26		

Minerales Sin Técnica (de disminución de potasio)

Sodio (mg)	823
Potasio (mg)	782
Fósforo (mg)	340



# Domingo 2

## Merienda - Cena



### MERIENDA:

Infusión y galleta con margarina

Galleta tipo María 40g., té 1,75g., azúcar blanco 12g.,  
agua corriente 100g., margarina 15g.

---

### CENA:

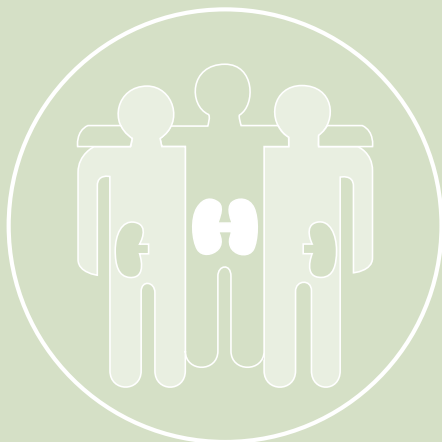
Hamburguesa de pollo casera

150g. Macedonia de frutas en almíbar  
100g. Agua corriente

Hamburguesa de pollo casera

Pechuga de pollo 80g., cebolla remojo 40g., margarina 5g.,  
pimienta blanca 1g., nuez moscada 1g., pan blanco  
sin sal 60g., aceite de oliva 10g.

Se pica la pechuga y se mezcla con el huevo y la margarina. Después se condimenta al gusto con la pimienta y la nuez moscada. Se moldean 2 bolas. Se aplanan entre dos papeles de celofán y se reservan en la nevera hasta el momento de hacerlas a la plancha. La cebolla previamente sometida a remojo cortadas en aros o a tiras y se ponen a dorar en el aceite. Se pasan por la plancha las hamburguesas con un poco de aceite y se le coloca encima de adorno las cebollas.



## VALORACIÓN DIETÉTICA

Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria

Con Técnicas (de disminución de potasio)

Energía (kcal)	866	(AGP+ AGM)/AGS	2
Proteína (g)	27,2	Colesterol (mg)	140
Hidratos de C (g)	98,6	Agua (g)	446
Fibra dietética (g)	6,9	Alcohol (g)	0
Grasa total (g)	38,7	Minerales	
AGS (g)	11,9	Sodio (mg)	315
AGM (g)	17,5	Potasio (mg)	549
AGP (g)	6,6	Fósforo (mg)	313
AGP/AGS	0,55		

Minerales Sin Técnica (de disminución de potasio)

Sodio (mg)	315
Potasio (mg)	564
Fósforo (mg)	316



# Domingo 3

## Merienda - Cena



### MERIENDA:

Infusión y tostada de aceite y jamón york  
Pan blanco sin sal 40g., aceite de oliva virgen 15g., té 1,8g.,  
azúcar blanco 12g., agua corriente 90g., jamón cocido  
(york, dulce, etc.)

---

### CENA:

Flamenquín casero  
Patatas cocidas con aceite guarnición  
100g. Agua corriente  
40g, Pan Blanco sin sal

Flamenquín casero  
Jamón Cocido (York, dulce, etc.) 40g., aceite de oliva 20g.,  
queso en lonchas 20g., pan blanco 12g., huevo de gallina 12g.

Se coge una loncha de jamón york y le ponemos encima medio quesito. Luego se lía en forma de rulo, de tal manera que quede el queso en medio. Seguido se bate un huevo y pasamos el flamenquín sobre el huevo y a continuación sobre el pan rallado. Se fríe en una sartén antiadherente o freidora con abundante aceite. Es muy importante dejar que escurran el aceite en un plato con papel de cocina para quitar todo el aceite que hay de más.



## Patatas cocidas con aceite guarnición

Patata nueva doble cocción 70g., aceite de oliva virgen 10g.,  
agua corriente 50g., ajo 5g., pimienta blanca 1g.

Pelar la patata y cortarla en tacos muy pequeños. Realizarles la doble cocción. Mientras en una sartén se pone el aceite con el ajo y se dora. Una vez que las patatas estén cocidas se rocían por encima con el aceite y el ajo y se le añade la pimienta según gustos.

---

### VALORACIÓN DIETÉTICA

#### Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria

Con Técnicas (de disminución de potasio)

Energía (kcal)	968	(AGP+ AGM)/AGS	3,6
Proteína (g)	27	Colesterol (mg)	96
Hidratos de C (g)	79,2	Agua (g)	374
Fibra dietética (g)	5,2	Alcohol (g)	0
Grasa total (g)	58,9	Minerales	
AGS (g)	11,8	Sodio (mg)	826
AGM (g)	36,8	Potasio (mg)	480
AGP (g)	6,1	Fósforo (mg)	292
AGP/AGS	0,52		

Minerales Sin Técnica (de disminución de potasio)

Sodio (mg)	829
Potasio (mg)	558
Fósforo (mg)	299



# Domingo 4



## Merienda - Cena

### MERIENDA:

Infusión y galletas

Galleta tipo María 40g., té 1,75g., azúcar blanco 12g.,  
agua corriente 100g.

---

### CENA:

Tortilla de patatas

Caldo cocido casero sin jamón con fideos

0,6g. Pera al horno

100g. Agua corriente

Tortilla de patatas

Patata nueva remojo 120g., huevo de gallina 50g., aceite de  
oliva 20g., cebolla remojo 20g., clara de huevo 35g., pimienta  
rojo remojo 40g.

Lavar y cortar las patatas en láminas finas dejarlas en remojo durante 24 horas cambiándoles el agua. Cuando se vaya a realizar la tortilla se pone el aceite a calentar en una sartén antiadherente, se echan las patatas, la cebolla y el pimienta y se fríen a fuego lento. Si la tortilla gusta con las patatas más desechas puede ir deshaciéndose la patata con la rasera mientras se mueve. Cuando se vean doradas las patatas se apartan. Es importante que escurra el aceite en un colador o en un plato con papel absorbente. Batir el huevo y la clara y añadirle las patatas con la cebolla y el pimienta, mezclándolo bien. Se prepara de nuevo la sartén en el fuego con una cucharada pequeña de aceite que cubra una lámina del fondo de la sartén. Se echa la mezcla del huevo y las patatas. Mover agitando la sartén con habilidad para que no se pegue la tortilla. Cuando se perciba que está cuajada se pone una tapadera encima y se da la vuelta a la tortilla. Se le puede dar vueltas hasta que quede dorada por ambos lados según el gusto.

Caldo cocido casero sin Jamón con fideos  
 Carne semigrasa de vaca 10g., tocino 5g., pollo 10g., zanahoria  
 remojo 30g., puerro remojo 30g., agua corriente 100g., patata  
 nueva remojo 30g., pasta 30g.

Hay que tener en cuenta que ni la carne ni el tocino se consume. Realmente para cocinar se utilizaría 100 de pollo, 50 de ternera y 30 de tocino.

### Pera al horno

Pera 170g., azúcar blanco 15g., zumo de limón natural 5g.,  
 canela 1g., agua corriente 10g..

Calentar el horno a 180°C. Mezclar el zumo de limón con la canela en una bandeja para horno de forma rectangular. Añadir el agua (60cc). Poner la pera sobre el líquido de manera que quede de pie. Cubrir la bandeja con papel de aluminio y hornear unos 25 minutos, hasta que las peras se puedan pinchar fácilmente con el tenedor. Sacar las peras al plato donde se vaya a servir. Espolvorear con un poco de azúcar.

## VALORACIÓN DIETÉTICA

### Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria

Con Técnicas (de disminución de potasio)

Energía (kcal)	917	(AGP+ AGM)/AGS	2,4
Proteína (g)	23,8	Colesterol (mg)	220
Hidratos de C (g)	109	Agua (g)	665
Fibra dietética (g)	8,7	Alcohol (g)	0
Grasa total (g)	40,6	Minerales	
AGS (g)	11	Sodio (mg)	278
AGM (g)	21,8	Potasio (mg)	905
AGP (g)	4,5	Fósforo (mg)	289
AGP/AGS	0,41		

Minerales Sin Técnica (de disminución de potasio)

Sodio (mg)	286
Potasio (mg)	1071
Fósforo (mg)	310