

Aspectos Clave en la Alimentación de las Personas Mayores



Comer alimentos ricos en fibra



Comer alimentos proteicos diariamente

No saltarse las comidas



Comer carne y aves con poca grasa



Beber mucha agua



Seguir las recomendaciones de su médico

C.R. Santa Justa

Dieta Normal

Semana 1



Todos Nuestros Platos están Elaborados por Nuestro Equipo de Cocina

Almuerzo

Primer Plato

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Macarrones a la Boloñesa	Paella	Lentejas Estofadas	Sopa de Tomate	Espinacas con Garbanzos	Potaje de Habichuelas	Pisto

Segundo Plato

Pollo a la Manzana	Croquetas con Ensalada	Carne a la Jardinera con Puré de Patatas	Tortilla de Patata con Ensalada	Pescado Frito con Ensalada	Pavo en Salsa con Ensalada	Huevos Fritos con Patatas
--------------------	------------------------	--	---------------------------------	----------------------------	----------------------------	---------------------------

Postres

Fruta/Manzana Asada/Yogurt	Fruta/Yogurt/Flan	Fruta/Piña en su Jugo	Fruta o Yogurt	Fruta /Yogurt	Fruta o Yogurt	Fruta o Yogurt
----------------------------	-------------------	-----------------------	----------------	---------------	----------------	----------------

Cena

Primer Plato

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Sopa Juliana	Menestra de Verduras	Ensalada de Pasta	Sopa de Pescado	Crema de Ajo	Sopa de Fideos con Picatoste	Sopa de Arroz

Segundo Plato

Merluza a la Naranja con Patatas	Pavo al Horno con Berenjenas Gratinadas	Pollo en Salsa con Verdura	Filetes Rusos al Horno con Zanahoria Aliñada	Lomo Adobado en Salsa de Mostaza Antigua y Miel	Queso Fresco con Membrillo con Judías Verdes	Lomo de Pescado a la Roteña
----------------------------------	---	----------------------------	--	---	--	-----------------------------

Aspectos Clave en la Alimentación de las Personas Mayores



Comer alimentos ricos en fibra



Comer alimentos proteicos diariamente

No saltarse las comidas



Comer carne y aves con poca grasa



Beber mucha agua



Seguir las recomendaciones de su médico

C.R. Santa Justa Dieta Normal Semana 2



Todos Nuestros Platos están Elaborados por Nuestro Equipo de Cocina

Almuerzo

Primer Plato

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

Espinacas con
Garbanzos

Calamares del Campo

Sopa de Picadillo

Sopa de Tomate

Lentejas Estofadas

Pasta a la Napolitana

Cocktel de Mariscos

Segundo Plato

Flamenquines con
Patatas Aliñadas

Muslitos de Pavo en
Salsa con Patatas

Pollo al Curry con
Verduras

Albóndigas en Salsa
con Patatas

Pescado Frito con
Ensalada

Pavías de Merluza
con Ensalada

Filetes de Pollo en
Salsa con Patatas

Postres

Fruta/Lácteo/Mouse
Yogurt

Fruta/Lácteo/Macedo
nia

Fruta/Manzana Asada
/Lácteo

Fruta /Arroz con
Leche/Lácteo

Fruta /Natillas/Yogurt

Fruta o Yogurt

Fruta o Yogurt

Cena

Primer Plato

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

Sopa de Ajo

Ensalada Sevilla de
Arroz

Crema de Legumbre

Crema de Calabacín
con Queso y Picatoste

Patatas a lo Pobre

Ensalada César

Crema de Verdura

Segundo Plato

Empanada de
Jamón, Queso y
Bacón

Sardinillas con
Piperrada

Merluza a la Bilbaína

Huevos Rellenos

Roti de Pavo con
Salsa de
Champiñones

Tortilla de Patata con
Jamón York

Melva Horno con
Tomate Natural
Aliñado

Aspectos Clave en la Alimentación de las Personas Mayores



Comer alimentos ricos en fibra



Comer alimentos proteicos diariamente



No saltarse las comidas

Comer carne y aves con poca grasa



Beber mucha agua



Seguir las recomendaciones de su médico

C.R. Santa Justa Dieta Normal Semana 3



Todos Nuestros Platos están Elaborados por Nuestro Equipo de Cocina

Almuerzo						
Primer Plato						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Ensaladilla Rusa	Paella	Sopa de Tomate	Cocido Andaluz	Lentejas Vegetarianas	Sopa de Ajo	Sopa de Puchero
Segundo Plato						
Pez Espada Plancha con Verduras	Pollo al Horno con Ensalada	Filetes Rusos en Salsa con Puré de Patatas	Pringá	Pescado Frito con Ensalada	Carrillada con Patatas	Huevos al Horno sobre Patatas
Postres						
Fruta/Lácteo/Mouse Yogurt	Fruta/Lácteo/Manzana Asada	Fruta/Piña en su Jugo/Lácteo	Fruta /Flan/Lácteo	Fruta /Macedonia/Lácteo	Fruta /Yogurt/Lácteo	Fruta/Yogurt/Queso con Membrillo
Cena						
Primer Plato						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Crema de Zanahorias	Crema de Puerros	Ensalada de Pasta	Crema de Brócoli con Queso	Patatas Aliñadas	Arroz Tres Delicias	Menestra con Patatas
Segundo Plato						
Tortilla de Berenjenas y Ensalada	Libritos de Calabacines Rellenos	Bacalao al Vapor con Verdura Gratinada	Merluza Empanada con Tomate Natural	Rollito Jamón York y Queso c/Alcachofas al ajillo c/Taquitos de Jamón Serrano	Pastel de Pescado	Hamburguesa con Salsa de Champiñones y Pimientos Rojos

Aspectos Clave en la Alimentación de las Personas Mayores



Comer alimentos ricos en fibra



Comer alimentos proteicos diariamente



No saltarse las comidas

Comer carne y aves con poca grasa



Beber mucha agua



Seguir las recomendaciones de su médico

C.R. Santa Justa Dieta Normal

Semana 4



Todos Nuestros Platos están Elaborados por Nuestro Equipo de Cocina

Almuerzo

Primer Plato

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
-------	--------	-----------	--------	---------	--------	---------

Sopa de Puchero con Garbanzos	Calamares del Campo	Sopa de Tomate	Arroz a la cubana con Huevo	Lentejas con Verduras	Sopa de Cocido	Crema de Mariscos
-------------------------------	---------------------	----------------	-----------------------------	-----------------------	----------------	-------------------

Segundo Plato

Carne con Tomate	Patatas con Cazón	Tortilla Campera con Ensalada	Muslo de Pavo al Oporto	Pescado Frito con Ensalada	Pollo a la Cerveza	Carrilladas en Salsa con Patatas
------------------	-------------------	-------------------------------	-------------------------	----------------------------	--------------------	----------------------------------

Postres

Fruta/Mouse/Peras al Vino	Fruta/Melocotón en Almíbar/Lácteo	Fruta/Manzana Asada/Queso Membrillo	Fruta /Natillas/Lácteo	Fruta /Macedonia/Arroz con Leche	Fruta/Lácteo	Fruta/Lácteos/Natillas
---------------------------	-----------------------------------	-------------------------------------	------------------------	----------------------------------	--------------	------------------------

Cena

Primer Plato

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
-------	--------	-----------	--------	---------	--------	---------

Espinacas a la Crema	Crema de Puerros	Sopa de Mariscos	Crema de Puerros y Calabacines	Sopa de Ajo	Verduritas Salteadas	Menestra de Verduritas con Patatas
----------------------	------------------	------------------	--------------------------------	-------------	----------------------	------------------------------------

Segundo Plato

Empanada Vegetal	Flamenquines con Ensalada	Musaka de Berenjenas	Pescado a la Roteña	Tortilla de Atún	Merluza a la Bilbaína con Patata	Pavías de Merluza con Ensalada
------------------	---------------------------	----------------------	---------------------	------------------	----------------------------------	--------------------------------