



NuevoHospital  
versión digital  
ISSN: 1578-7516

HOSPITAL VIRGEN DE LA CONCHA  
ZAMORA  
Unidad de Calidad  
www.calidadzamora.com



Volumen II - Nº 25 - Año 2002  
Nº edición: 27  
Publicado el 11 de noviembre de 2002  
Página 1 de 102

---

Vol. II - Nº 25 - Año 2002

---

# NuevoHospital

versión digital

## PROTOCOLO DE COCINA

**Fermín Plaza Plaza**

Administrativo de la Sección de Hostelería  
Hospital Virgen de la Concha. Zamora

(Fecha de edición: 23-11-2001)

---

NuevoHospital  
**Unidad de Calidad**  
Hospital Virgen de la Concha  
Avda. Requejo 35  
49022 Zamora  
Tfno. 980 548 200  
www.calidadzamora.com

**Periodicidad:** irregular  
**Editor:** Hospital Virgen de la Concha. Unidad de Calidad  
**Dirección:** Jose Luis Pardal Refoyo (Coordinador de Calidad)  
**Comité de Redacción:**  
Isabel Carrascal Gutiérrez (Supervisora de Calidad)  
Teresa Garrote Sastre (Unidad de Documentación)  
Carlos Ochoa Sangrador (Unidad de Investigación)  
Margarita Rodríguez Pajares (Grupo de Gestión)  
**ISSN: 1578-7516**

©Hospital Virgen de la Concha. Unidad de Calidad. Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida sin la autorización por escrito de los propietarios.



## INDICE

- 1 : Introducción.**
- 2 : Organigrama.**
- 3 : Personal.**
- 4 : Turnos de Trabajo.**
- 5 : Descripción Planta de Cocina.**
- 6 : Circuito.**
- 7 : Funciones: Supervisora de Hostelería, Gobernantas, Cocineros, Pinches y Administrativo.**
- 8 : Pedido de víveres.**
- 9 : Almacenamiento y Control.**
- 10: Tramitación de facturas.**
- 11: Organización cinta de emplatado.**
- 12: Organización cinta de lavado.**
- 13: Limpieza de aparataje.**
- 14: Normas limpieza de superficie.**
- 15: Normas de higiene del Personal.**
- 16: Dietas.**
- 17: Hojas de trabajo de Gobernantas en cocina.**
- 18: Conclusiones y mejoras.**



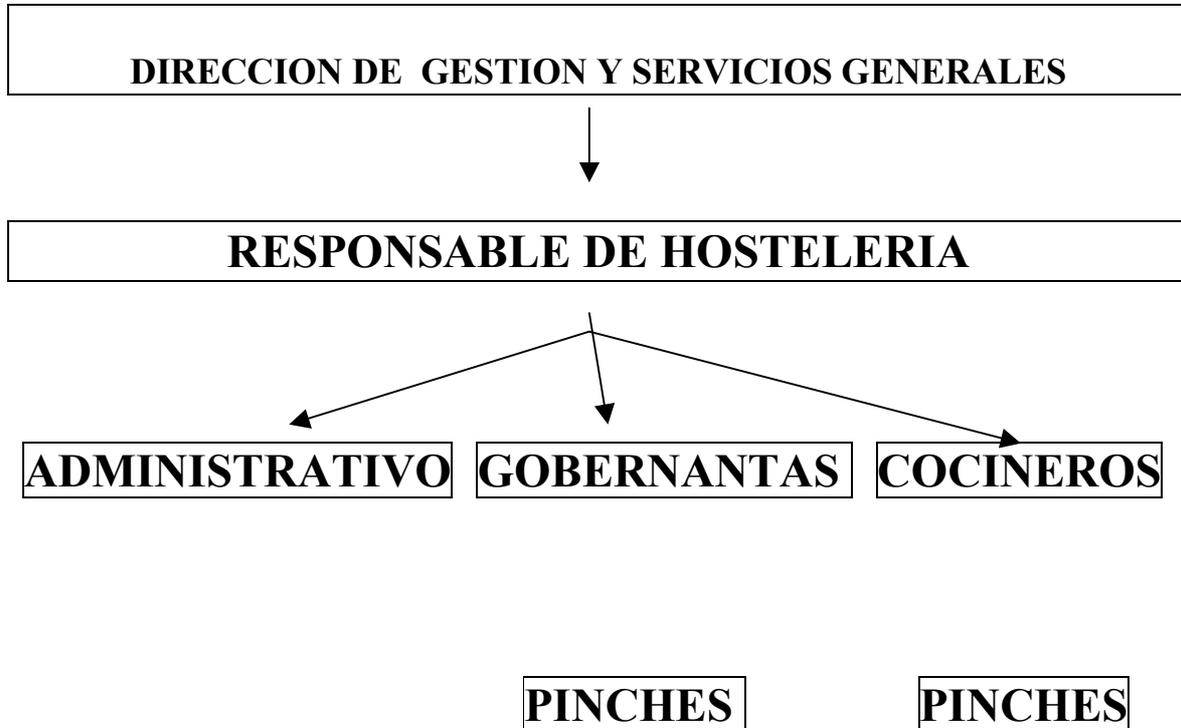
## INTRODUCCIÓN

En la actualidad los temas de alimentación adquieren gran protagonismo, a veces por motivos bien diferenciados. Hay una gran demanda de dietas para adelgazar, y, cada vez se exige más con respecto al detalle de los nutrientes de los alimentos, mayor higiene en la manipulación, mejor presentación, etc.

La elaboración de las comidas no es fácil. Las expectativas, muy a menudo son contradictorias, a uno le gusta el sabor de la cebolla y otro no soporta ni el olor. Para unos la comida está sosa y para otros la sal es excesiva.

El paciente suele estar preocupado por su proceso patológico, lo que unido a su estado animo general, deriva en inapetencia, y a esto debemos añadirle que le hemos cambiado su horario habitual, que los alimentos no son siempre de su agrado, que la variedad suele ser escasa, la presentación no muy afortunada, la temperatura incorrecta. Todo lo anteriormente expuesto da la importancia necesaria al Servicio de Cocina (alimentación) en la calidad asistencial (tanto en la conservación como en la recuperación de la salud) ya que los pacientes malnutridos requieren prolongación de la estancia aumentando así mismo el gasto de tecnología quirúrgica y antibioterapia.

Este Centro Hospitalario ha realizado un acondicionamiento de instalaciones y tecnología de trabajo y distribución de los alimentos en el Servicio de Cocina desde 1.993. No obstante aún presenta deficiencias incumpliendo algunas normas básicas (falta de vestuarios para el personal con acceso directo desde las dependencias de cocina, falta de espacio físico para realizar adecuadamente algunas tareas y maquinaria suficiente para desarrollar correctamente algunos trabajos, ventilación inapropiada) y lo que se considera importante que el personal sea formado adecuadamente para el fin al que dedica su trabajo.





## PERSONAL ADSCRITO A COCINA

GOBERNANTAS.....	3
COCINEROS.....	6
PINCHES DE COCINA.....	44

Igualmente existe un Administrativo que comparte sus funciones con el resto de la Sección de Hostelería. Realiza su jornada siempre en turno de mañanas.

En la actualidad 1 Gobernanta se encuentra de baja por enfermedad. Para cubrir las necesidades funcionales de gestión en cocina, teniendo en cuenta el incremento de actividad administrativa se ha contratado un Auxiliar Administrativo por acumulación de tareas.

Una Pinche se encuentra en situación de Liberación Sindical

Con motivo de las obras que se están realizando en el Hospital y trasladarse al Hospital Provincial “Rodríguez Chamorro” los Servicios de Urología, Oftalmología y Otorrinolaringología, se han desplazado al mencionado Centro para atender estos Servicios 3 Pinches.



## **TURNOS DE TRABAJO**

**GOBERNANTAS:**      1 DE MAÑANA  
                                 1 DE TARDE

**COCINEROS:**        2 DE MAÑANA  
                                 2 DE TARDE

**PINCHES:**            13 DE MAÑANA  
                                 13 DE TARDE

### **DESPLAZADOS A HOSPITAL “RODRIGUEZ CHAMORRO”**

**PINCHES:**            1 DE MAÑANA  
                                 1 DE TARDE



## DESCRIPCION PLANTA DE COCINA

La cocina se encuentra ubicada en la planta baja del edificio que conecta la Residencia Materno –Infantil con la Residencia General. Tiene una superficie construida de 400 metros cuadrados.

Su diseño se basa en el principio de **marcha adelante** con las zonas perfectamente ubicadas y diferenciadas como se indica a continuación:

- Zona de recepción y control donde se dispone de una bascula mecánica de 500 kgrs.
- Zona de Almacenamiento.
  - A.- Almacén perecederos
  - B.- Almacén no perecederos
  - C.- Cámara de congelación
  - D.- Cámara de refrigeración productos cárnicos
  - E.- Cámara refrigeradora de fiambres, aves y huevos.
  - F.- Cámara refrigeradora de productos lácteos, verduras y hortalizas.
- Zonas de preparación.
  - A.- Zona de preparación de verduras y hortalizas.
  - B.- Zona de preparación de Carnes y fiambres.
  - C.- Zona de preparación de pescados que no se utiliza para esta tarea.
  - D.- Zona preparación desayunos que se utiliza para la preparación de zumos y triturados de fruta.
- Zona de lavado útiles de cocina donde se encuentra instalado un lavacacerolas industrial y un fregadero manual.



- Zona de Elaboración cocción donde se dispone de un horno eléctrico de convección a vapor dos marmitas de 90 litros, una sartén basculante, dos freidoras, dos planchas y una cocina con ocho fuegos y dos hornos a gas.
- Zona de distribución donde se encuentra instalada la cinta de emplatado así como la dotación de carros calientes con cubetas y los destinados a calentar platos y bolles que se han de utilizar en la dispensación de los menús.
- Zona de lavado. Se dispone de una mesa de desbarrado, un fregadero manual y túnel de lavado de vajilla con una capacidad teórica de 3400 unidades hora. Igualmente se dispone de un local destinado a la limpieza de carros.
- Cámara de basuras ubicada entre zona de cocción y zona de lavado con acceso independiente desde ambas y con puerta de salida directa al exterior. Existe a la salida al exterior de esta cámara un recinto que estaba destinado al almacenaje de cajas de cartón vacías hasta que eran retiradas por la empresa de limpieza y en el que en la actualidad están montadas las baterías de bombonas de gas propano.
- Zona de servicios ubicada al otro lado del pasillo de comunicación del Servicio de Urgencias con el Servicio de Medicina Intensiva donde se encuentra la sala de estar del personal de cocina, aseos para este personal, despacho de la persona Responsable de Hostelería y almacén material de limpieza y útiles de cocina compartido.



## CIRCUITO DE COCINA

Los artículos llegan y se pesan o cuentan.

Se almacenan en temperatura ambiente, refrigeración o congelación.

Pasa a zona de preparación y a continuación a zona de cocción para ser cocinados.

Se pasa a la cinta de emplatado.

Se distribuye a Unidades de Enfermería.

Se bajan los carros.

Se ordena la vajilla en la zona de lavado, se desbarra y se procede al lavado.

Se coloca la vajilla ordenada y limpia en los carros que corresponda pasando a su sitio de ubicación en la cinta de emplatado lista para un nuevo servicio.

Los desperdicios generados en la zona de lavado se depositan en cubos en los cuales existe una bolsa de plástico negro de 300 galgas y se pasa a la cámara refrigerada de uso exclusivo de basuras.



## **FUNCIONES**

### **SUPERVISORA DE HOSTELERIA:**

Es el máximo responsable de la Unidad y como tal dirige y controla todas aquellas funciones encomendadas.

Supervisa las peticiones de víveres.

Controla y supervisa periódicamente mediante conteos alternativos los almacenes.

Controla la salida de bandejas en la cinta de emplatado a las distintas unidades.

Organiza los turnos de los recursos humanos existentes y tiene a su cargo el cumplimiento de la normativa y acuerdos vigentes en materia de permisos, vacaciones y descansos, etc.

Realiza al Servicio de Suministros la petición de útiles de cocina y comedor que considera necesarios adquirir así como el plan de necesidades de aparataje.

Una vez visadas y conciliadas las facturas por el Administrativo de la Unidad da su conformidad para la tramitación de las mismas al pago.

Controla y ejecuta los presupuestos asignados a la Unidad.

Impulsa el cumplimiento de objetivos anuales pactados con la Unidad.

### **GOBERNANTAS:**

Dirigen la cocina, cuidando de que se observe el buen orden de la limpieza de la misma.

Realizan telefónicamente las peticiones de víveres al proveedor conforme a los menús establecidos, recepcionando y comprobando el estado de los artículos solicitados y conformando el albarán en cuanto a cantidad se refiere.



Confeccionan para los cocineros estadillo de dietas a realizar en el que reflejan número de tipo de dieta por unidad de enfermería y sumatorio total de cada tipo por la totalidad de Unidades.

Confeccionan las tarjetas de menú de enfermo de aquellas unidades que no están informatizadas y a través del ordenador imprimen las de las unidades informatizadas así como las modificaciones realizadas a partir del inicio del emplatado.

Confeccionan resumen diario de consumos de víveres para que sea mecanizado por el administrativo de la Sección.

Controlan el almacén de útiles de cocina y comedor reponiendo aquellos artículos que consideran necesarios y confeccionando el correspondiente vale de salida para su mecanización por parte del administrativo.

Realizan al almacén general las peticiones de material de limpieza y otros artículos de un solo uso necesarios para el buen funcionamiento de la unidad, bajo supervisión de la Supervisora de Hostelería.

Se encargan de la realización de los correspondientes partes de trabajo al Servicio de Mantenimiento para subsanación de averías así como de la petición y recepción de gas propano cuando los cocineros le indican que han cambiado las baterías.

Controla la cinta de emplatado en ausencia de la Supervisora de Hostelería.

Se encargan de abrir y cerrar las dependencias de cocina a las 8 y 22 horas respectivamente.

Entregan el material de limpieza necesario en los offices de las distintas unidades de enfermería así como en las propias dependencias de cocina al igual que a las limpiadoras dependientes del Centro.

Se encarga de dotar diariamente tanto a pinches como a cocineros de mandil y paño de cocina.



Entrega los residuos grupo III y IV y recepciona envases vacíos derivados del concurso adjudicado a la empresa CONSENUR así como aceites usados a la empresa ECOCYL.

En ausencia de la Supervisora de Hostelería resuelve las incidencias relacionadas con la asistencia al trabajo del personal dependiente de la Unidad de Cocina y Limpieza.

### **COCINEROS:**

Se ocupan de la condimentación de víveres, con sujeción al menú y regímenes alimenticios.

Cuidan de los artículos suministrados por almacén (despensa) que se van extrayendo a medida que los van necesitando.

Están atentos al número de raciones que diariamente les comunica la Gobernanta, comprobando los sumatorios de las mismas, así como al horario y que es el que a continuación se indica:

- 1.- Desayuno: 8,50 horas
- 2.- Bocado Unidad de Diálisis: 10 horas.
- 3.- Aportes calóricos: 11 horas
- 4.- Comida: 12,30 horas para comienzo de emplatado.
- 5.- Aportes calóricos: 14 horas
- 6.- Merienda y bocadillos diálisis: 16,50 horas
- 7.- Cena: 19,30 horas para comienzo de emplatado.
- 8.- Aportes calóricos: 21 horas.
- 9.- Peticiones fuera de hora de comidas y cenas

Son los encargados de leer las tarjetas en la cinta de emplatado.

Están pendientes así mismo de abastecer a la cinta de emplatado en caso de insuficiencia de alimentos.

Se ocupan de controlar que las existencias de víveres son suficientes para la elaboración de dietas y de que los sobrantes sean conservados correctamente en colaboración con la gobernanta.



Cambian las baterías de bombonas de propano cuando estas se quedan vacías.

A la entrada en turno de mañana son los encargados de conectar los diferenciales de fuerza de maquinaria de la cocina y al finalizar el turno de tarde de desconectarlos.

En ausencia de la Gobernanta atienden el teléfono de cocina.

### **PINCHES:**

Según el Puesto de trabajo:

### **EN COCINA:**

A las 8 horas en turno de mañana y a las 15 horas en turno de tarde, dos personas sacan de la cámara de lácteos la leche para su calentamiento.

Una persona se encarga de realizar la entrega de víveres a los cocineros, ordena, y limpia las cámaras y los almacenes diariamente bajo las ordenes de la Gobernanta. Igualmente se encarga de realizar el fregado de los suelos de las zonas de recepción de mercancías y de cocción. Prepara el pan y los postres, siendo el encargado de trasladarlos a la zona de emplatado. Y confecciona un parte de salida de artículos de almacén que entrega a la Gobernanta. Así mismo colabora con el resto del personal de cocina.

Tres personas se encargan de realizar las preparaciones de víveres (pelar y partir patatas, lavado de lechuga, limpieza, lavado y troceado de zanahorias, repollo, preparación de pollos, etc.) para los cocineros. Igualmente realizan triturados.

Se encargan del encendido de los carros calientes (Baño María) así como del traslado de los mismos de la zona de distribución a la zona de cocción y preparaciones y nuevamente a la cinta de emplatado.

Dependiendo de las guarniciones y del menú del día una o dos de las personas destinadas a cocina ayudan en la cinta de distribución durante el emplatado.



Bajo supervisión del cocinero emplatan y distribuyen a las distintas Unidades de Enfermería los aportes calóricos de las 14 y 21 horas así como las comidas o cenas solicitadas una vez finalizado el emplatado al igual que las comidas solicitadas por la Unidad de Diálisis que se suministran a las 14 horas y comidas y cenas al comedor de Personal Médico de guardia.

Cuando se encuentra un solo cocinero de servicio en turno de tarde ayudan a este a la confección de tortillas.

Una persona se encarga del lavado de los útiles de cocina (ollas, sartenes, cazuelas, etc.). En turno de mañana se encarga de la limpieza de las mesas calientes así como del traslado a la Unidad de Lavandería de los mandiles y paños de cocina sucios y en turno de tarde a primera hora ayuda en la zona de preparación de verduras.

#### PINCHES EN UNIDADES DE ENFERMERIA.

Para atender las distintas unidades de enfermería se encuentran destinadas 7 Pinches como a continuación se indica:

Una en Unidad de Medicina Interna.

Una en Unidad de Cirugía

Una en Unidad de Traumatología.

Una en Unidad de Obstetricia y Ginecología, atendiendo los Servicios de Paritorio y de Urgencias.

Una en Unidad de Neurología atendiendo a la Unidad de Medicina Intensiva, Unidad de Diálisis y Quirófanos.

Una en Unidades de Hematología y de Neumología y Prematuros

Una en Unidades de Pediatría (Lactantes-Escolares) y de Cardiología.

Las tareas que realiza este personal son las que a continuación se detallan:

Bajan a la Gobernanta de cocina la planilla de las unidades no informatizadas antes de las 8,30 horas en turno de mañana y antes de las 15,30 horas en turno de tarde.



Suben a la Unidad correspondiente los desayunos y las meriendas a las 9 y 17 horas respectivamente, colaborando con el personal de Enfermería en su distribución. Así mismo se suministran los artículos (fruta, leche, yoghurt, etc.) que se solicitan para mantener en los Office y poder cubrir las necesidades que surjan en cada unidad en un momento determinado y en turno de tarde para atender las necesidades de la noche. Realizan los zumos naturales y papillas de frutas que en cada unidad solicitan.

Una vez servidos los desayunos y las meriendas (según corresponda) y transcurrido el tiempo necesario para que sean consumidos se recoge la vajilla y útiles y se baja a cocina para su lavado en lavavajillas y se vuelve para la unidad correspondiente, procediendo a la limpieza del Office, incluida puerta de ascensores. La destinada en la Unidad de Traumatología deberá recoger igualmente la Unidad de Neurología.

A continuación se prepara el carro de distribución (tazas, platos, cucharillas, azucarillos, etc.) de desayunos o meriendas al objeto de quedarlo preparado para la toma siguiente. Es decir en turno de mañana se deja preparado para meriendas y en turno de tarde para los desayunos del día siguiente.

A las 11 horas cada una deberá estar pendiente de los aportes calóricos de su unidad y subirlos de cocina.

Aproximadamente a las 11 horas en turno de mañana y 15,30 horas en todo el personal destinado en las Unidades de Enfermería baja a la zona de distribución de cocina para envolver los cubiertos, preparar triturado de frutas, encender carros calientes de vajilla, etc. Y en turno de tarde aproximadamente a las 15,30 horas bajan a las dependencias de cocina para realizar la limpieza de carros, envolver cubiertos y encender carros calientes de vajilla.

A las 12,30 horas y 19,30 horas se comienza el emplatado de comidas y cenas respectivamente con la distribución de personal en la cinta de emplatado que más adelante se detalla.

Una vez finalizado el emplatado en caso de petición de comidas hasta bajar los carros con las bandejas y comenzar el lavado de la vajilla de comidas o cenas cada una suministra los menús solicitados fuera de hora de la Unidad en la que se encuentra destinada, al mismo tiempo se procede a la limpieza-fregado de suelos de zona de emplatado y de los carros y útiles usados en este menester.



En torno a las 14 horas en turno de mañana y de las 21 en turno de tarde se procede al lavado de la vajilla utilizada según corresponda de comida o cena. Para ello se dispone de un lavavajillas con los puestos que más adelante se indicarán.

Con aproximadamente diez minutos anteriores al horario de comienzo de lavado de vajilla dos personas se encargan de comenzar a retirar de las distintas unidades los carros y bajarlos a las dependencias de lavado.

Al finalizar el lavado de la vajilla se procede a la limpieza del mismo así como de la mesa de desbarasar y fregado de suelo. Una vez finalizado en turno de tarde se procede al apagado del Lavavajillas.

Los días que corresponde realizar la recuperación de vajilla (lavado manual con lejía) y limpieza general de carros, en turno de tarde, bajan a las 15,30 horas para realizar esta tarea.

La destinada en el Servicio de Obstetricia debe estar atenta a las peticiones que a primera hora de cada turno realizan en los servicios de Urgencias y Paritorio así como del suministro de desayunos y comidas que a lo largo del turno de trabajo realizan del Servicio de Urgencias.

La destinada en la Unidad de Neurología atiende igualmente las Unidades de Medicina Intensiva y Hemodiálisis. En la Unidad de Medicina Intensiva, y en Neurología en turno de mañana recoge la planilla y realiza sus tareas como se realizan en cualquier otra unidad hasta la distribución de los desayunos (de la recogida se encarga la destinada en Traumatología) y una vez finalizado se encarga de hacer las camas del personal de guardia de los servicios de Reanimación, Medicina Intensiva y Urgencias. Así mismo se encarga de la preparación y del suministro de los desayunos para el personal de Quirófano y de los bocadillos de la unidad de Hemodiálisis así como del fregado de la vajilla de la Unidad de Diálisis y Medicina Intensiva y de la recogida de las bandejas de los Quirófanos. En turno de tarde se encarga de preparar y distribuir las meriendas a la Unidad de Diálisis recogiendo al mismo tiempo las bandejas de las comidas suministradas y del lavado de la vajilla de esta unidad. Igualmente atiende la Unidad de Medicina Intensiva y colabora con la persona destinada en la Unidad de Traumatología. Una vez finalizadas las tareas correspondientes a la merienda para a realizar sus funciones como el resto de las destinadas en las diferentes Unidades de Enfermería.



### PINCHE DESTINADA A SERVICIO PERSONAL DE GUARDIA:

A la entrada en turno de mañana se encarga de poner en marcha el lavavajillas.

Recoge el comedor y lo monta para los desayunos, bajando a las dependencias de lavado la vajilla de la cena del día anterior para proceder a su limpieza y una vez finalizado sube los desayunos.

A continuación se encarga de hacer las 19 camas del personal de guardia ubicadas en la 7ª planta. Igualmente procede al lavado de la vajilla y útiles utilizados en el desayuno y monta el comedor para el servicio de comidas.

Una vez finalizadas las tareas anteriormente mencionadas baja a las dependencias de cocina para colaborar en la cinta de emplatado, tanto en la preparación como en la distribución y recogida.

En turno de tarde comprueba que se necesita nada en el comedor y terminado el periodo de comidas procede al lavado de la vajilla y monta de nuevo el comedor para la cena. A continuación pasa a colaborar con el personal destinado en Cocina y en las diferentes Unidades de Enfermería.

### PINCHES DESTINADAS EN HOSPITAL “RODRIGUEZ CHAMORRO:

A primera hora suben a planta a preparar las bandejas para el desayuno y después bajan a las dependencias de cocina a recoger la leche y el café, lo suben a la Unidad, lo preparan y lo distribuyen en colaboración con el personal de enfermería.

Baja de nuevo a cocina para preparar la fruta y el pan y a continuación suben a buscar los carros para bajar a cocina a fregar la vajilla de desayunos.

Una vez fregado suben de nuevo a la planta para preparar las bandejas de la comida y regresan a cocina para quedar preparada la fruta y galletas para la merienda pasando a continuación a preparar los carros para subir la comida a la Unidad donde sirven el menú correspondiente en cada bandeja bajo la supervisión de Enfermería, colaborando con el personal de Enfermería en su distribución.

Bajan a cocina los útiles de cocina (ollas, placas, bandejas, etc.) que se han utilizado hasta la distribución. A continuación se recoge las bandejas de la comida o cena, y se baja a cocina para fregar.



## **ADMINISTRATIVO.**

- Realiza la petición escrita de los pedidos de víveres a través del HP HIS.
- Registra las entradas de los artículos y albaranes.
- Registra las salidas de víveres y útiles de cocina y comedor.
- Registra las facturas procediendo a su conciliación con albaranes y tramitación al Servicio de Contabilidad.
- Registra diariamente las dietas suministradas a cada Unidad según tipo.
- Realiza las estadísticas correspondientes a la Unidad informando a la unidad de Contabilidad Analítica.
- Impulsa los concursos o procedimientos correspondientes.
- Realiza las estadísticas de Absentismo laboral informando al Servicio de Personal.
- Se encarga del archivo de la documentación correspondiente a la Unidad.
- Realiza las comunicaciones escritas correspondientes a la Unidad.



## **P E D I D O S**

### **PEDIDOS DE VIVERES:**

Conforme al menú establecido, y las existencias de los almacenes, la Gobernanta de servicio en turno de mañana solicita telefónicamente los artículos necesarios al proveedor previamente seleccionado mediante el correspondiente concurso, procedimiento negociado o al que la Responsable de Hostelería ha establecido previa solicitud de precios del mismo artículo a varios proveedores.

Al adquirir un artículo nuevo se procede a su codificación por el Administrativo en concordancia con el Servicio de Suministro y abrir ficha del mismo (MODELO 0).

De esta petición telefónica se da cuenta al Administrativo de la Unidad, el cual procede a la realización del correspondiente pedido oficial a través del Sistema de Información Hospitalario (HP HIS) (modelo 1) que tramita para autorización (firma) del Director Gerente previa supervisión de la Responsable de la Unidad.





## **PEDIDOS UTILES DE COCINA Y COMEDOR:**

A la vista de las existencias disponibles en almacén la Gobernanta comunica a la Responsable de la Unidad, quien se encarga de solicitar precios a dos o más proveedores y estudiados los mismos y las calidades de los artículos comunica por escrito la necesidad de adquisición al Servicio de Suministros para la realización de la correspondiente petición al proveedor seleccionado.



## PEDIDOS DE MAQUINARIA Y APARATAJE:

El Servicio de suministros solicita anualmente relación de maquinaria y aparataje que la Unidad considera necesario adquirir. La Responsable de la Unidad solicita información tanto a las Gobernantas como a los Cocineros sobre lo que consideran debe ser repuesto o adquirido para el buen funcionamiento informando a continuación al Servicio de Suministros de lo que consideran necesario dando prioridad a aquello más necesario e informando sobre los proveedores que disponen de lo solicitado así como de los precios aproximados.

### (MODELO 0)

The screenshot shows a terminal window titled 'horus.STE - TNVTPlus' with a menu bar (Session, Edit, View, Commands, Script, Help) and a toolbar. The main window displays a form for 'REGISTRO / CONSULTA DE ARTICULOS' dated 21/11/2001. The form fields are as follows:

mat110 REGISTRO / CONSULTA DE ARTICULOS 21/11/2001

Codigo \_\_\_\_\_  
 Grupo : \_\_\_\_\_  
 Subgrup: \_\_\_\_\_ Un.Med.: \_\_\_\_\_  
 Familia: \_\_\_\_\_ Fecha Alta: \_\_\_\_\_

Tipo : \_ Almacen \_ Pac. Oblig: \_  
 Caducable : \_ Obsoleto \_ Ultima Estudio  
 Uso exclu. : \_ Ubicacion \_\_\_\_\_ Actualiz. desde hasta

Stock Seg. \_\_\_\_\_ dias \_\_\_\_\_ Unid  
 Hor.Compra \_\_\_\_\_ dias \_\_\_\_\_ Unid ABC  
 Stock Max. \_\_\_\_\_ dias \_\_\_\_\_ Unid C.M.

ABC Exist \_\_\_\_\_ ABC Cons \_\_\_\_\_  
 Unid.Despac: \_\_\_\_\_ son \_\_\_\_\_

Observaciones: \_\_\_\_\_

Consumo medio : \_\_\_\_\_ Existencias: \_\_\_\_\_  
 Precio medio : \_\_\_\_\_ Por Entrar : \_\_\_\_\_ GFH: \_\_\_\_\_  
 Ultimo Precio : \_\_\_\_\_ Por salir : \_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_

[Ej:2001] [ttypa]

At the bottom, there is a menu bar with options: Añadir, Consultar, Modificar, Borrar, Existencias, Consumo\_12, Consumo\_año. A 'NUM' button is also visible in the bottom right corner.



## **ALMACENAMIENTO Y CONTROL**

La Gobernanta se encarga de la recepción de los víveres y útiles de cocina y comedor, comprobando el estado de los mismos y la concordancia con albarán en cuanto a cantidad (peso ó unidades) se refiere. El/la Pinche encargado/a del almacén procede bajo su supervisión a la colocación en el almacén correspondiente.

Una vez conformado el albarán de víveres por la Gobernanta se envía al Administrativo para su registro y proceder a dar la correspondiente entrada mediante sistema informático (HP HIS) (MODELO 2) y comprobación de que los precios son concordantes.

Igualmente el albarán de útiles de cocina pero una vez trasladado al Administrativo, este procede a su envío al Servicio de Suministros que es el departamento que ha realizado la petición.

Los cocineros según necesidades van solicitando al/la Pinche de almacén los artículos necesarios para la confección de las diferentes dietas y este comunica a la Gobernanta los artículos y cantidad que ha facilitado a los cocineros.

Al finalizar la jornada la Gobernanta confecciona el documento de salidas (MODELO 3) que traslada al Administrativo para que proceda a su registro informático (MODELO4). Igualmente se procede en el caso de Útiles de Cocina y Comedor, siendo el Administrativo de esta Unidad quien asienta las salidas (consumos) de estos artículos.

Periódicamente la Responsable de Hostelería procede al recuento de artículos de almacén, realizándose el acta correspondiente, reflejando las anomalías detectadas y realizando el Administrativo la regularización correspondiente (MODELO 5) en HP HIS.



## (MODELO 2)

mat710b REGISTRO DE ENTRADAS ALMACEN 21/11/2001

Pedido: \_\_\_\_\_ Prov: \_\_\_\_\_  
 Albarn: \_\_\_\_\_ Obs: \_\_\_\_\_  
 F.Entr: \_\_\_\_\_ Concurso: \_\_\_\_\_  
 Transp: \_\_\_\_\_ Alm : F.Ped: \_\_\_\_\_  
 N.Expd: \_\_\_\_\_ N.Ent: \_\_\_\_\_ GFH: \_\_\_\_\_

Li	Importe
Ped	_____
Ent	_____

Articulo	Cantidad	U/E	Pr. Unit.	Imp. Total	F.Caduc.	AL

Art: \_\_\_\_\_ Unid: \_\_\_\_\_ Rel.U/E \_\_\_\_\_ IVA: \_\_\_\_\_  
 Ref: \_\_\_\_\_ Mar: \_\_\_\_\_ Dto: \_\_\_\_\_  
 Mod: \_\_\_\_\_ F.Entr: \_\_\_\_\_ C.Pend: \_\_\_\_\_ GR: \_\_\_\_\_  
 [Ej:2001] \_\_\_\_\_ [ttypa] \_\_\_\_\_

Entrada Consul/Anul/Devol Albaran\_Salida Albaran\_Entrada Carta

NUM



**(MODELO 3)**

**HOJA DE SALIDA DE VIVERES**

		<u>DIA</u>	<u>DE</u>	<u>DE</u> 2.001	
<b>CODIGO</b>	<b>DENOMINACION ARTICULO</b>				<b>UN. MEDIDA</b>
					<b>CANTIDAD</b>
400000	ACEITE DE GIRASOL				LITRO
400001	ACEITE DE OLIVA				LITRO
400002	ACEITUNAS				KGR
414044	ACELGAS				MANADA
414170	AGUA GELIDIFICADA				VASITO
400003	AGUA MINERAL				B/1,5 LITROS
414152	AGUA MINERAL				B/0,5 LITROS
400004	AJOS				KGR
400005	ALCACHOFAS				BOTE
414047	ALMEJAS				KGR
414098	ALUBIAS				KGR
400006	ARROZ				KGR
414166	ARROZ CON LECHE				VASITO
414175	ATON, 80GRS				LATA
400007	AZUCAR				KGR
414053	BACALAO EN SAL				KGR
414171	BEICON				KGR
414145	BICARBONATO				KGR
414159	BIZCOCHO				PAQUETE
400009	BONITO				LATA KGR.
414062	CABRITO				KGR
414121	CAFÉ SOLUBLE, SOBRE				ENVASE
414168	CALABACIN				KILO
414046	CALAMARES				KILO
400012	CALDO DE CARNE				P/220 GR.
400011	CALDO CARNE-PESCADO				KGR
400013	CARNE DE 1ª				KGR
400014	CARNE DE 2ª				KGR
400015	CEBOLLAS				KGR
414186	CEREALES CON MIEL				ENVASE
414060	CEREZAS				KGR
400019	CODILLO				KGR
400020	COLA-CAO				KGR
414104	CONEJO				KGR
400021	CONGELADOS				KGR
414059	COQUES				KGR
400022	COÑAC				BOTELLA



414138	CREMA VARIOS	PAQUETE	_____
400016	CHAMPAGNE	BOTELLA	_____
400017	CHAMPIÑÓN	B/3 KGR.	_____
414125	CHAMPIÑÓN	KGR	_____
414120	CHOPPED	KGR	_____
400018	CHORIZO	KGR	_____
414149	DESCAFEINADO	SOBRE	_____
400023	EMPANADILLAS	KGR	_____
400024	ESPARRAGOS	LATA	_____
400025	ESPECIAS	KGR	_____
400026	ESPINACAS	KILO	_____
414185	FIAMBRE PECH. PAVO	KGR	_____
400027	FLAN	KGR	_____
400028	FLAN VAINILLA	VASITO	_____
400030	GALLETAS	KGR	_____
414048	GAMBAS	KGR	_____
400031	GARBANZOS	KGR	_____
414184	GRANADAS	KGR	_____
400032	GUISANTES	L/3 KGR	_____
400033	HARINA	KGR	_____
414119	HELADO	TARRINA	_____
400034	HUEVOS	UNIDAD	_____
414108	JAMON SERRANO	KGR	_____
400035	JAMON DE YORK	KGR	_____
400037	JUDIAS VERDES	L/ 3 KGRS	_____
414167	KIWIS	KGR	_____
400038	LANGOSTINOS	KGR	_____
400039	LECHE ENTERA	LITRO	_____
414188	LECHE ENTERA PAST.	LITRO	_____
400040	LECHE DESNATADA	LITRO	_____
400041	LECHUGAS	UNIDAD	_____
400042	LENTEJAS	KGR	_____
400043	LIMONES	KGR	_____
414146	LOMO CURADO	KGR	_____
400044	MACARRONES	KGR	_____
414180	MAGDALENAS	UNIDAD	_____
414042	MAGRO DE CERDO	KGR	_____
400045	MAICENA	KGR	_____
414183	MANGO	KGR	_____
400047	MANTEQUILLA	KGR	_____
400048	MANTEQUILLA	PORCION	_____
400049	MANZANAS	KGR	_____
400050	MANZANILLA	SOBRE	_____
400051	MAYONESA	SOBRE	_____
414163	MAYONESA	ENVASE	_____
414173	MEJILLON	KGR	_____
414058	MELOCOTÓN PAVIA	KGR	_____
400052	MELOCOTÓN EN ALMIB.	L/3 KGR	_____
414092	MELON	KGR	_____



400053	MEMBRILLO	PORCION	_____
400054	MERMELADA	PORCION	_____
400055	MIEL	PORCION	_____
414137	MIEL	KGR	_____
414179	MUSLO DE POLLO	KGR	_____
400056	NARANJAS	KGR	_____
414182	NATA LIQUIDA	ENVASE	_____
400057	NATILLAS	KGR	_____
414165	NATILLAS	VASITO	_____
400104	NUTRIBENCARNE-POLLO	B/200 GRS	_____
400105	NUTRIBEN FRUTA	B/200 GRS	_____
414177	NUTRIBEN TERNERA	B/200 GRS	_____
414178	NUTRIBEN MERLUZA	B/200 GRS	_____
400059	PAN	KGR	_____
400060	PAN BISCOTTE	PAQUETE	_____
414164	PAN MOLDE	PAQUETE	_____
400061	PASTA FIDEO	KGR	_____
400062	PASTA SOPA	KGR	_____
400063	PATATAS	KGR	_____
414147	PAVO TRUFADO	KGR	_____
414045	PECHUGAS	KGR	_____
414151	PERA EN ALMIBAR	BOTE/3KGRS	_____
400065	PERAS	KGR	_____
414049	PESCADO FRESCO	KGR	_____
414187	PETIT SUIS	VASITO	_____
414043	PIMIENTOS	KGR	_____
400066	PIMIENTOS MORRONES	B/3 KGR.	_____
414172	PIÑA	KGR	_____
400067	PIÑA EN ALMIBAR	B/3 KGR.	_____
400068	PLATANOS	KGR	_____
400069	POLLOS	KGR	_____
414162	POSTRE NAVIDAD	UNIDAD	_____
414143	PUERROS	MANADA	_____
400070	PURE DE PATATA	KGR	_____
400071	QUESITOS	PORCION	_____
400072	QUESO	KGR	_____
414176	QUESO FRESCO	TARRINA	_____
414107	RAPE	KGR	_____
400073	REPOLLO	KGR	_____
414161	ROSCON DE REYES	UNIDAD	_____
400074	SAL	KGR	_____
400075	SALCHICHON	KGR	_____
414055	SEMOLA	KGR	_____
414156	SOBADO	KGR	_____
414158	SOLOMILLO TERNERA	KGR	_____
414056	TAPIOCA	KGR	_____
414169	TARTITAS MANZANA	TARRINA	_____
400076	TÉ	SOBRE	_____
400077	TILA	SOBRE	_____



400078	TOCINO	KGR	_____
400079	TOMATE	BOTE	_____
400080	TOMATES	KGR	_____
400081	TURRON	BARRITA	_____
414097	UVAS	KGR	_____
400082	VERDURA CONGELADA	KGR	_____
400083	VINAGRE	LITRO	_____
400084	VINO	LITRO	_____
414124	WHISKY	BOTELLA	_____
400085	YOGOUR	VASITO	_____
414189	YOGOUR DESNATADO	VASITO	_____
400086	ZANAHORIAS	KGR	_____
400087	ZUMO FRUTAS	LITRO	_____

### (MODELO 4)

horus.STE - TNVPlus

Session Edit View Commands Script Help

mat814 REGISTRO DIRECTO DE SALIDAS (DEVOLUCIONES NEGATIVAS) 21/11/2001

PEDIDO año \_\_\_\_ numero \_\_\_\_ / \_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_

GFH \_\_\_\_

Almacen: \_\_\_\_

Fecha Salida \_\_\_\_ Situacion \_

Grupo \_ Num. Solicitud \_\_\_\_

Observaciones \_\_\_\_\_

Articulo	Salida	Stock Disp.
_____	_____	0,00

Consumo Medio : 0,0000000000

Unidad de Medida: \_\_\_\_\_ Unidad de Despacho: \_\_\_\_\_

[Ej:2001] \_\_\_\_\_ [ttypa] \_\_\_\_\_

PEDIDOS GFH: **Añadir** Consultar Imprimir DETALLE PEDIDO

NUM



## (MODELO 5)

The screenshot shows a terminal window titled "horus.STE - TNVTPlus" with a menu bar (Session, Edit, View, Commands, Script, Help) and a toolbar. The main area displays a form for "REGULARIZACION DE ARTICULOS" with the following fields:

mat180	REGULARIZACION DE ARTICULOS	23/11/2001
Articulo	_____	
Material	_	
Unidad Medida	__	
Almacen Principal	-	
Stock Seguridad	_____	Exist. Registrada _____
Horizonte Compra	_____	Importe Existencia _____
Stock Maximo	_____	Prec.med.existen. _____
Ubicación	_____	Ult.precio compra _____

At the bottom of the form, there are two labels: "[Ej:2001]" and "[ttyp7]". Below the form, the text "REGULARIZACION DE ARTICULOS:" is followed by three buttons: "Consultar" (highlighted in yellow), "Regularizar", and "Existencias". At the very bottom of the window, there is a "NUM" label.



## **TRAMITACION DE FACTURAS**

Al comienzo de las relaciones con cualquier proveedor se solicita copia de C.I.F. así como certificación acreditativa de cuenta bancaria al objeto de proceder a dar de alta tanto en HP HIS (MODELO 6) como en S.I.C.O.S.

A la recepción de la factura del proveedor en la Unidad se procede al registro de la misma mediante sistema informático (MODELO 7) asentando el número correspondiente en original y copias. Se procede a la comprobación de los datos, conciliación y si es conciliable el administrativo da su visado pasando a la conformidad de la Responsable de Hostelería. Una vez conformada por la Responsable el administrativo procede a su tramitación (MODELO 8) al ser vicio de contabilidad mediante sistema informático. Al final de la jornada envía los originales de las facturas tramitadas en el día siendo en el Servicio de Contabilidad donde se generan los documentos contables, los tramita a las firmas correspondientes y procede a su tramitación en S.I.C.O.S. desde donde envían de nuevo a la unidad de hostelería copia de los documentos generados (AD, O, K, ADOK), según proceda, para su archivo.

El administrativo de la Unidad procede al archivo de la factura junto con los pedidos y albaranes a los que corresponde así como de los documentos contables tramitados.



(MODELO 6)

The screenshot shows a software window titled "horus.STE - TNVTPlus" with a menu bar (Session, Edit, View, Commands, Script, Help) and a toolbar. The main area contains a form for "MANTENIMIENTO DE PROVEEDORES" with the following fields:

Codigo Proveedor	Fecha de Alta	Estado
_____	_____	__
Nombre Proveedor	_____	
NIF-DNI	Num. Cliente	_____
Titular Cuenta	Valoracion	_____
Codigo Banco	Codigo EAN	_____
Codigo Agencia	_____	
Numero Cuenta	D.C.	__
Ord. Bancario	Endosatarios	<u>N</u>

---

Contacto Contabil. \_\_\_\_\_  
Direccion Contable \_\_\_\_\_  
Provincia Contable \_\_\_\_\_  
Municipio Contable \_\_\_\_\_  
Codigo Postal Cont. \_\_\_\_\_ Telf. Contable ( \_\_\_\_ )- \_\_\_\_\_  
Contacto Comercial \_\_\_\_\_ con DNI \_\_\_\_\_  
Direccion Ccial. \_\_\_\_\_  
Provincia Ccial. \_\_\_\_\_ Fax( \_\_\_\_ )- \_\_\_\_\_  
Municipio Ccial. \_\_\_\_\_  
Codigo Postal Ccial. \_\_\_\_\_ Telf. Comercial( \_\_\_\_ )- \_\_\_\_\_  
[Ej:2001] \_\_\_\_\_ [ttypa] \_\_\_\_\_

Añadir Modificar Borrar Consultar Endosatarios Clasificacion

NUM



## (MODELO 7)

horus.STE - TNVTPlus

Session Edit View Commands Script Help

con0150 REGISTRO DE FACTURAS 21/11/2001

Tipo de Factura	_8	CON CONCILIACION	
Numero de Factura	_____	Fecha de Factura	_____
Num.Prop.Factura	_____	Fecha de Registro	_____
Proveedor	_____		
Endosatario	_____		

---

Importe Bruto	_____	Descuento Factura	_____
Concepto de Factura	___	Pago FM	_
Unidad Funcional	_____		
Numero de Pedido	_____	Cuenta Bancaria	_____
Observaciones	_____		
Comprobante Concurso	_____	Articulo	_____
Programa + Epigrafe	_____	C.L.:	__
Tipo de Compra	_	Cuenta de Compras	_____
		Cuenta de Gastos	_____

---

Fecha Introduc.	_____	Importe Liquido	_____
Conex. Presupues.	_____	Contabilizado	-
Fecha Contable	_____	Empresa	__
Sit. Factura	_	Ejer. Albs.	__
[Ej:2001]		[ttypa]	

Facturas: **Agregar** Modificar Borrar Seleccionar Albaranes Conciliar -->

NUM



horus.STE - TNVTPlus

Session Edit View Commands Script Help

con0170 GESTIÓN DE FACTURAS / ALBARANES 21/11/2001

M	Provee	NumFac	FecFac	FecInt	NumFacPro	ImpBru	Dto	SF	FM
---	--------	--------	--------	--------	-----------	--------	-----	----	----

Nombre Proveedor :  
Situación de Factura: Usuario  
Unidad Funcional :  
Descripción Contable: Fecha de Registro:  
Obs.:  
Empresa: Índice Doc.:

[Ej:2001] [ttypa]

Opciones: Ordenacion Seleccionar Conciliar/Desconciliar Tramitar  
Permite la ordenación de las facturas presentadas

NUM



## (MODELO 8)

The screenshot shows a terminal window titled "horus.STE - TNVTPlus" with a menu bar (Session, Edit, View, Commands, Script, Help) and a toolbar. The main content area displays a form for "GESTION DE FACTURAS / ALBARANES" with the date "21/11/2001". The form has a header with columns: "M", "Provee", "NumFac", "FecFac", "FecInt", "NumFacPro", "ImpBru", "Dto", "SF", "FM". Below the header, there is a large empty space for data entry. At the bottom of the form, there are several fields for metadata: "Nombre Proveedor", "Situacion de Factura:", "Unidad Funcional", "Descripcion Contable:", "Obs.:", "Empresa:", "Usuario", "Fecha de Registro:", and "Indice Doc.:". The form is enclosed in a box with a yellow border. At the bottom of the window, there is a status bar with the text "Opciones: Ordenacion Seleccionar Conciliar/Desconciliar Tramitar" and "Permite la ordenacion de las facturas presentadas". The status bar also contains a "NUM" field.



## ORGANIZACIÓN CINTA DE EMPLATADO:

Durante el emplatado trabajan en cinta 12 personas con las tareas que a continuación se detallan:

**Cocinero:** Para lectura de tarjetas de dietas.

### **Pinches:**

- 1.- Pone cubiertos y bandeja
- 2.- Postres y Pan
- 3.- Primeros platos
- 4.- Segundos platos
- 5.- Segundos platos
- 6.- Ensalada
- 7.- Extraordinarios
- 8.- Tapas bandejas
- 9.- Retirada bandejas a carros.
- 10.- Retirada carros

**Responsable Hostelería:** Control de dietas servidas al final de la cinta. En su ausencia lo realiza la Gobernanta.



## **ORGANIZACIÓN CINTA DE LAVADO (LAVAVAJILLAS)**

Dos personas se encargan de bajar de las distintas unidades los carros con las bandejas.

Una persona saca bandejas de los carros y saca de las mismas la vajilla.

Dos personas desbarran la vajilla (retirada de restos).

Una persona introduce vajilla y bandejas en lavavajillas.

Una persona saca vajilla limpia.

Una persona saca bandejas (bases y tapas)



## LIMPIEZA DE APARATAJE

La limpieza del aparataje de cocina se realiza como a continuación se detalla teniendo en cuenta que las superficies de acero inoxidable no deben limpiarse con bayetas, estropajos y cepillos de acero inoxidable.

**BATERIA DE COCINA:** Limpieza 2 veces día y siempre que se considere necesario, incluidos quemadores y esparcellamas.

**FREIDORAS:** Exteriormente a diario y las cubas a cada cambio de aceite de acuerdo con las siguientes instrucciones:

- a.- Antes de iniciar las operaciones de limpieza, desconectar la alimentación eléctrica y esperar que las resistencias se enfríen.
- b.- Descargar el aceite en la cuba de recogida.
- c.- Quitar las barras de levantamiento los soportes cestillos.
- d.- Retirar el filtro y limpiarlo.
- e. Levantar el grupo de resistencias y bloquearlo girando la chapa.
- f.- Limpiar las partes de acero inoxidable y esmalte con agua templada jabonosa y aclarar abundantemente.
- g.- No lavar con chorros de agua directos o a alta presión.

**PLANCHAS:** Limpieza diaria después de cada uso.

**PICADORA DE CARNE, CORTADORAS, PELADORA DE PATATAS, Y LAVAVERDURAS:** Después de cada uso y procediéndose a desconectar la alimentación eléctrica antes del inicio de la limpieza.

**CARROS CALIENTES DE VAJILLA, CARROS PORTABANDEJAS Y CINTA DE EMPLATADO:** Después de cada emplatado.

**CARROS BAÑO MARIA:** Después de cada emplatado y al final del día se cambiará el agua de las cubetas.

**CAMPANA EXTRACTORA:** La limpieza de filtros se realiza automáticamente 2 veces por día y el exterior y luminarias cuando se considera necesario, mínimo 2 veces por semana.



**MESAS, ESTANTERIAS, TABLAS DE CORTAR, FREGADEROS:** Diariamente después de cada uso y siempre que se considera necesario.

**PUERTAS Y CRISTALES:** Cuando se considera necesario, mínimo una vez por semana.

**MAQUINA LAVACACEROLAS:** Limpieza exterior una vez al día al finalizar el turno de tarde y limpieza de filtros dos veces por día al finalizar cada turno como a continuación se indica:

- a.- Desconectar la alimentación eléctrica colocando el conmutador en la posición “O”.
- b.- Alzar las rejillas de apoyo, quitar la cobertura y los filtros de la cuba, y descargar el agua de la cuba quitando el tubo rebosadero.
- c.- Limpiar la cuba de lavado con un chorro de agua dejando salir los restos.
- d.- Limpiar los filtros, la cobertura y el tubo rebosadero debajo de un chorro de agua y luego colocarlos de nuevo en su lugar.
- e.- Limpiar los brazos de lavado y aclarado y las superficies externas con agua y jabón, aclarando abundantemente y secando a continuación.

**MAQUINA LAVAVAJILLAS:** Su limpieza se realiza interiormente a la finalización de cada turno de trabajo como a continuación se detalla. Exteriormente una vez a la semana.

- a.- Parar el lavavajillas girando el interruptor hasta la posición “O”.
- b.- Abrir las puertas y vaciar las cubas levantando el tirador de los tapones de desagüe.
- c.- Retirar y limpiar las bandejas filtro, los filtros de bomba y el filtro fino.
- d.- Verificar que los pulverizadores del sistema de aclarado no están atascados. En caso de necesidad, sacar el sistema de aclarado y enjuagarlo.
- e.- Enjuagar el lavavajillas para eliminar los restos del producto de lavado o de comida.
- f.- Colocar de nuevo las bandejas filtro y los filtros de bomba y fino.

**HORNO DE CONVECCION-VAPOR:** Al final de cada turno se limpia el interior y las estructuras móviles, quitando el soporte para estructuras situado en el fondo, usando agua templada y detergente apto para esta finalidad.



## **NORMAS DE LIMPIEZA DE SUPERFICIES:**

- Se procede a la limpieza de todas las instalaciones de cocina una vez finalizado el turno de trabajo con los alimentos y cuando estos han salido ya de la cocina.
- Para la desinfección del suelo y superficies es suficiente la utilización de lejía y detergente.
- Los útiles de limpieza se guardarán limpios y extendidos de forma que puedan secarse las bayetas, las fregonas colgadas.



## **NORMAS DE HIGIENE A OBSERVAR POR EL PERSONAL.**

- El cambio de uniforme será diario.
- Imprescindible el uso de gorro cubriendo todo el cabello.
- Las uñas deben estar recortadas y sin esmalte.
- No deben llevarse adornos (anillos, pulseras, etc.) por la facilidad que existe de acumulo de suciedad debajo de estos, pese a los lavados.
- Está restringida la entrada de personas ajenas a la Unidad de cocina.
- El manejo de los alimentos es misión exclusiva de los manipuladores.
- El lavado de manos se realizará con agua y jabón y se secarán con toallas desechables. Debiéndose lavar en los siguientes casos:
  - A.- Al comenzar el trabajo.
  - B.- Después de manipular un alimento y pasar a otro de distinta naturaleza.
  - C.- Después de toser y sonar la nariz.
  - D.- Después de ir al WC.
- No se puede fumar, masticar chicle, caramelos o cualquier otro alimento en las zonas de preparación de comidas.
- Las personas con lesiones en las manos, protegerán estas con apósitos impermeables y utilizar guantes y en caso necesario serán apartados del contacto directo con los alimentos.



NuevoHospital  
versión digital  
ISSN: 1578-7516

HOSPITAL VIRGEN DE LA CONCHA  
ZAMORA  
Unidad de Calidad  
[www.calidadzamora.com](http://www.calidadzamora.com)



Volumen II - N° 25 - Año 2002  
N° edición: 27  
Publicado el 11 de noviembre de 2002  
Página 1 de 102

## **DIETAS QUE SE CONFECCIONAN EN COCINA**



**DIETA n° 1 ⇒ TOLERANCIA (LIQUIDA)**

<b><u>DIA</u></b>	<b><u>COMIDA</u></b>	<b><u>CENA</u></b>
<b>1</b>	Caldo desgrasado	Caldo desgrasado
<b>2</b>	Caldo desgrasado	Caldo desgrasado
<b>3</b>	Caldo desgrasado	Caldo desgrasado
<b>4</b>	Caldo desgrasado	Caldo desgrasado
<b>5</b>	Caldo desgrasado	Caldo desgrasado
<b>6</b>	Caldo desgrasado	Caldo desgrasado
<b>7</b>	Caldo desgrasado	Caldo desgrasado
<b>8</b>	Caldo desgrasado	Caldo desgrasado
<b>9</b>	Caldo desgrasado	Caldo desgrasado
<b>10</b>	Caldo desgrasado	Caldo desgrasado
<b>11</b>	Caldo desgrasado	Caldo desgrasado
<b>12</b>	Caldo desgrasado	Caldo desgrasado
<b>13</b>	Caldo desgrasado	Caldo desgrasado
<b>14</b>	Caldo desgrasado	Caldo desgrasado

**DESAYUNO** Manzanilla, y/o otras infusiones  
**MERIENDA** Manzanilla

**NOTA:** En las dietas sin azúcar se añadirá SACARINA a la infusión, en el resto se edulcora con AZÚCAR.



**DIETA n° 2 ⇒ TOLERANCIA 2 (SEMIBLANDA) PROGRESIÓN**

<b>DIA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>CENA</b>
1	Triturado de judías verdes desgrasado Compota de manzana	Sopa de lluvia (30g.) de pasta desgrasada yogures
2	Puré mixto desgrasado Compota de pera	Crema de puerro desgrasada Manzana asada
3	Arroz blanco con zanahorias rehogadas Triturado de plátano y yogur	Sopa de pescado desgrasada (30 g pasta) fruta en almíbar
4	Sopa de fideo (30g) sin grasa Manzana asada	Crema de verduras desgrasada Yogur
5	Acelgas con patatas hervidas Piña en almíbar	Sopa de fideo (30g) desgrasada Yogur
6	Arroz blanco hervido con zanahorias compota de pera	Crema de calabacín desgrasada Yogur
7	Puré de patatas y zanahorias desgrasado Manzana asada	Sopa de lluvia (30 g pasta) desgrasada Yogur
8	Sopa de arroz sin grasa Compota de manzana	Crema de zanahoria sin grasa Yogur
9	Judías con patatas hervidas Pera en almíbar	Sopa de arroz sin grasa Yogur
10	Puré de patatas y zanahorias Compota de manzana	Crema de calabacín sin grasa Yogur
11	Arroz blanco con zanahorias rehogadas Compota de pera	Sopa de pescado desgrasada (30 g) Yogur
12	Acelgas con patatas Compota de manzana	Crema de verduras (desgrasada) Yogur
13	Sopa de Arroz desgrasada Triturado de manzana y yogur	Sopa de Fideo desgrasada Yogur
14	Puré de Patata y Zanahoria Manzana asada	Crema de Zanahoria Yogur

**ESAYUNO** Infusión y galleta **MERIENDA** Infusión y galletas

**ANTES DE ACOSTAR:** yogur (o zumo si dieta con azúcar)

**NOTA:** En las dietas sin azúcar se añadirá SACARINA a las infusiones, en el resto se edulcora con AZÚCAR, y se retirarán los postres industriales.

**ESTA DIETA ESTÁ EXENTA EN LACTOSA, ( NO LECHE ENTERA), PERO SI QUESO FRESCO Y YOGUR. LOS CALDOS SERÁN DESGRASADOS, Y LOS REHOGADOS DE VERDURA SE ALIÑARÁN CON ESCASO ACEITE Y LIMÓN.**



**DIETA n° 3 ⇒ TOLERANCIA 3 (BLANDA FACIL DIGESTIÓN)**

<b>DIA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>CENA</b>
<b>1</b>	Puré mixto Pescado hervido Compota manzana	Sopa de fideo (30 g) tortilla francesa flan
<b>2</b>	Puré de alubias Pollo asado sin salsa / lechuga Compota de pera	Crema de puerros Pescado cocido en salsa c/guisantes manzana asada
<b>3</b>	Judías verdes rehogadas, Pescado hervido con guisantes Melocotón en almíbar	Sopa de fideos con caldo de pescado Croquetas de pollo Natillas
<b>4</b>	Sopa de pasta sin grasa Filete ternera plancha con tomate Manzana asada	Crema de verduras Pescado hervido con guisantes piña almíbar
<b>5</b>	Acelgas con patatas Filete lomo cerdo plancha/ zanahorias vapor Piña en almíbar	Sopa de Arroz (30 g) Tortilla francesa/ lechuga Natillas
<b>6</b>	Macarrones con tomate y huevo duro Pollo hervido con verdura Compota de pera	Crema de calabacín Tortilla francesa Flan
<b>7</b>	Puré de patata y zanahoria Ternera asada sin salsa/ champiñón Manzana asada	Sopa de Lluvia (30 g) Pescado hervido con patatas vapor Natillas
<b>8</b>	Puré de Lentejas Pescado a la plancha c/ arroz hervido Natillas	Crema de zanahoria sin grasa, Queso fresco / jamón York Arroz con leche
<b>9</b>	Judías con patatas sin grasa Croquetas pollo Pera en almíbar	Sopa de arroz sin grasa, Merluza a la plancha con guisantes Yogur
<b>10</b>	Puré de patatas y zanahorias, Pechuga hervida con zanahorias Compota de manzana	Crema de calabacín, Tortilla de champiñón Piña en almíbar
<b>11</b>	Arroz blanco con zanahoria Filete ternera plancha / champiñón Compota de pera	Sopa de pescado Tortilla francesa Natillas
<b>12</b>	Macarrones con tomate y huevo duro Filete de rucha plancha / guisantes Compota de manzana	Crema de verdura Tortilla de patata Piña almíbar
<b>13</b>	Judías verdes con patatas Muslo pollo estofado con verdura Triturado de manzana y yogur	Sopa de fideo Croquetas Yogur
<b>14</b>	Puré de patata y zanahoria Pescado plancha / guisantes Manzana asada	Crema de Zanahorias Pescado hervido/ patatas vapor Natillas

**DESAYUNO** Leche desnatada (2 yogures o infusión) y galletas 2 paquetes

**MERIENDA** Leche desnatada (2 yogures o infusión) y galletas 2 paquetes

**ANTES DE ACOSTAR:** yogur o leche desnatada o (zumo en dieta con azúcar)

**PAN: 1 pieza de pan (60 grs.) en comida y cena**

**NOTA:** En las dietas sin azúcar se añadirá SACARINA a las infusiones, en el resto se edulcora con AZÚCAR, y se retirarán los postres industriales sustituidos por compotas edulcoradas con sacarina o yogur.



**Dieta n° 4 ⇒ DIETA BASAL FÁCIL MASTICACIÓN**  
**BLANDA MECÁNICA**

<b>DÍA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>CENA</b>
<b>1</b>	Puré mixto, Albóndigas / tomate rodajas 100g Compota de manzana	Sopa de fideo (30 g) Tortilla aliada Flan
<b>2</b>	Túrmix alubias Pollo asado / champiñones Natillas	Crema de puerros Pescado cocido con guisantes Manzana asada
<b>3</b>	Menestra triturada Filete ruso /rodajas de tomate 100g Triturado de plátano y yogur	Sopa de fideos con caldo de pescado Croquetas pollo / pisto Triturado de plátano y yogur
<b>4</b>	Sopa cocido desgrasada Muslo pollo en pepitoria Manzana asada	Crema verduras Pescado hervido con guisantes Yogur
<b>5</b>	Túrmix acelgas 200 g c/ patata 100g Lomo a la naranja picado/champiñón Piña en almíbar	Sopa de arroz Tortilla francesa / tomate rodajas Natillas
<b>6</b>	Arroz blanco hervido con zanahoria Contramuslo pollo guisado c/verdura Triturado de plátano y yogur	Crema de calabacín Filete trucha plancha /puré patatas Flan
<b>7</b>	Puré patata y zanahoria, Ternera asada/ champiñón Manzana asada	Sopa de lluvia (30 g) Croquetas pescado / Pisto Yogur
<b>8</b>	Túrmix lentejas Albóndigas/ tomate rodajas Natillas	Crema zanahoria Tortilla francesa/champiñón Macedonia
<b>9</b>	Túrmix judías con patata, Croquetas /pisto Pera almíbar	Sopa arroz Merluza plancha con guisantes Yogur
<b>10</b>	Puré patata y zanahoria Filete ruso / tomate rodajas Compota manzana	Crema calabacín Tortilla champiñón Arroz con leche
<b>11</b>	Túrmix potaje, Muslo hervido con zanahoria Compota de pera	Sopa pescado, Croquetas pollo / pisto Natillas
<b>12</b>	Túrmix patatas con carne Pescado hervido / patatas vapor Triturado de plátano	Crema verduras Tortilla francesa / tomate rodajas Flan
<b>13</b>	Túrmix judías verdes con patatas Contramuslo pollo guisado con verdura Natillas	Sopa fideos Croquetas de pescado / pisto Yogur
<b>14</b>	Arroz a la cubana Ternera asada / puré patata copos Manzana asada	Crema de zanahorias Pescado hervido con guisantes Flan

**DESAYUNO Y MERIENDA:** Leche (yogur o infusión) y 1 paquete de galletas

**ANTES DE ACOSTAR:** Vaso de leche o yogur ( zumo en las dietas con azúcar)

**NOTA:** En las dietas sin azúcar se añadirá SACARINA a las infusiones, (en el resto se edulcora con AZÚCAR). Los postres industriales se sustituirán por batidos o compotas de fruta edulcoradas con sacarina.

**PAN DESAYUNO Y COMIDA:** Una rebanada de **pan de molde**



**DIETA nº 5 ⇒ BASAL: 2000 kcalorías**

<b>DIA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>CENA</b>
<b>1</b>	Puré mixto Filete ruso con salsa tomate / ensalada Postre libre	Sopa fideo (30 g) tortilla aliada Postre libre
<b>2</b>	Alubias Estofadas Pechuga plancha / ensalada Postre libre	Crema puerros Merluza rebozada / guisantes rehogados Postre libre
<b>3</b>	Menestra de verdura Chuleta cerdo plancha / pimiento en tiras Postre libre	Sopa pescado lluvia (30 g) Croquetas pollo / pisto Postre libre
<b>4</b>	Sopa de cocido (fideos 30g) Relleno, morcillo, chor., tocino, garbanzos ver. Postre libre	Crema de verduras Filete merluza rebozado / lechuga Postre libre
<b>5</b>	Patatas con costilla Lomo naranja /lechuga Postre libre	Sopa de arroz, Tortilla champiñón / tomate rodajas Postre libre
<b>6</b>	Macarrones boloñesa Pollo asado/ lechuga Postre libre	Crema calabacín Trucha riojana / tomate rodajas Postre libre
<b>7</b>	Paella Ternera asada /champiñón Postre libre	Sopa buena, Gallo rebozado /lechuga Postre libre
<b>8</b>	Lentejas Estofadas Merluza rebozada / ensalada lechuga y tomate Postre libre	Crema de zanahoria San Jacobo / lechuga Postre libre
<b>9</b>	Judías verdes con patatas, Albóndigas/ ensalada de tomate Postre libre	Sopa arroz (30 g) Gallo ración rebozado / lechuga Postre libre
<b>10</b>	Arroz con conejo Pollo al ajillo / lechuga Postre libre	Crema calabacín, Tortilla champiñón / tomate rodajas Postre libre
<b>11</b>	Potaje espinacas y garbanzos, Filete jamón cerdo empanado /lechuga Postre libre	Sopa pescado (lluvia 30 g) Croquetas pollo / tomate rodajas Postre libre
<b>12</b>	Patatas con carne Filete trucha con salsa riojana/ lechuga Postre libre	Crema verduras Tortilla patatas / tomate rodajas Postre libre
<b>13</b>	Menestra verduras Pollo al ajillo /pimiento tiras Postre libre	Sopa fideos Croquetas Postre libre
<b>14</b>	Arroz con pollo Ternera asada con champiñón Postre libre	Crema de Zanahorias Pescado rebozado/ lechuga y tomate Postre libre

**DESAYUNO** Café con leche (yogur) + 2 paquete de galletas  
**MERIENDA** Café con leche (yogur) + 2 paquete de galletas  
**ANTES DE ACOSTAR:** ZUMO. LECHE ( UN VASO:200 ml ) o yogur

- 1 bollo de pan (80 grs.) en Comida y Cena



## DIETA n ° 6 ⇒ BASAL TURMIX

DIA	COMIDA	CENA
1	Puré mixto espeso Triturado Ternera con verdura Compota manzana triturada	Sopa de sémola espesa Triturado de pescado con puré de patata copos Yogur
2	Puré Alubias espeso Triturado de pollo con verdura Compota Pera triturada	Crema Puerros Triturado de pescado guisantes . Flan
3	Triturado menestra espeso Triturado de cerdo con verdura Triturado de plátano y yogur	Sopa lluvia espesa con caldo pescado colado Triturado huevos con bechamel Natillas
4	Triturado garbanzos con repollo Triturado de morcillo con zanahoria y patatas Triturado de melocotón en almíbar y yogur	Crema verdura Triturado de pescado con acelgas zanahoria Yogur
5	Triturado de patatas con carne Triturado de lomo con champiñón Triturado de piña almíbar y yogur	Sopa de tapioca espesa Triturado de jamón de York con bechamel Flan
6	Triturado de arroz con calabacín y zanahoria Triturado de Pollo asado y patata Triturado de plátano y yogur	Crema calabacín Triturado trucha con patata Natillas
7	Crema zanahoria con patata y puerro Triturado de ternera asada/puré patata copos Triturado de manzana y yogur	Sopa tapioca espesa con caldo colado Triturado de huevos con champiñón Yogur
8	Triturado de lentejas Triturado de merluza en salsa con guisantes Triturado de compota manzana y yogur	Crema zanahoria espesa Triturado de pescado con puré patata copos Flan
9	Triturado judías verdes con patatas Triturado picadillo ternera y champiñón Triturado de pera en almíbar y yogur	Sopa de estrellas espesa Triturado de pescado con guisantes Natillas
10	Sopa tapioca espesa Triturado de pollo con espinacas y zanahoria Triturado de compota manzana	Crema calabacín espesa Triturado de huevos con bechamel. Yogur
11	Triturado de garbanzos y acelgas Triturado de jamón de cerdo + patata puerro Triturado de compota de pera	Sopa de sémola con caldo de pescado colado. Triturado de pescado con acelgas y zanahoria. Triturado de compota de pera
12	Triturado de patatas con carne Triturado de trucha con champiñón Triturado de plátano y yogur	Crema verduras espesa Triturado de jamón de York con bechamel Natillas
13	Triturado de menestra Triturado de Pollo asado y patata Triturado de manzana + yogur	Sopa de sémola espesa Triturado de pescado con patata y zanahoria Yogur
14	Triturado de arroz con calabacín y zanahoria Triturado de ternera + champiñón Flan	Crema de zanahoria espesa Triturado de huevos revueltos con queso. Natillas

**DESAYUNO:** leche 200 ml con cereales instant **3 cacitos (g)**

**MEDIA MAÑANA:** Zumo natural o envasado colado 200 ml

**MERIENDA:** leche 200 ml con papilla de frutas instant **3 cacitos (g)**

**ANTES DE ACOSTAR:** 1 yogurt.



**DIETA n° 7 ⇒ 1250 kcal. sin azúcar (6 TOMAS)**

<b>DIA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>CENA</b>
<b>1</b>	Caldo Pescado hervido 130g con patatas vapor 50g. Fruta	Sopa fideo (30 g) desgrasada tortilla francesa /ensalada lechuga tomate fruta
<b>2</b>	Crema calabacín (200 g) y patata 50g pechuga plancha con lechuga 100g fruta	Crema puerros desgrasada Merluza plancha / guisantes rehogados Fruta
<b>3</b>	Menestra de verdura Chuleta de cerdo plancha (70g) con lechuga Fruta	Sopa pescado lluvia (30 g)desgrasada Muslo plancha 100g / pisto Fruta
<b>4</b>	Repollo hervido 150 gr filete ternera plancha 100g / tomate rodajas 150g fruta	Crema de verduras Filete merluza hervido con guisantes Fruta
<b>5</b>	Acelgas con patata ( 150/50) lomo plancha 70g + champiñón 100g fruta	Sopa de arroz desgrasada Tortilla francesa / tomate rodajas fruta
<b>6</b>	Macarrones 30g hervidos con tomate natural triturado Muslo pollo asado 100 tomate rodajas 100 Fruta	Crema calabacín desgrasada Filete Trucha plancha / tomate rodajas Fruta
<b>7</b>	Puré patata 50 zanahoria 50 filete ternera plancha 100g / tomate rodajas 150g fruta	Sopa lluvia desgrasada Pescado hervido con patatas vapor Fruta
<b>8</b>	Crema de calabacín desgrasada Filete ternera plancha / ensalada lechuga y tomate Fruta	Crema de zanahoria Jamón York y queso fresco / lechuga Fruta
<b>9</b>	Judías verdes con patatas desgrasadas Pechuga plancha / ensalada de tomate Fruta	Sopa arroz (30 g) Pescado plancha / lechuga Fruta
<b>10</b>	Puré patata y zanahoria Filete ternera plancha / lechuga Fruta	Crema calabacín desgrasada Tortilla francesa / tomate rodajas Fruta
<b>11</b>	Arroz blanco hervido con zanahoria Filete jamón cerdo plancha 70g /lechuga Fruta	Sopa pescado desgrasada (lluvia 30 g) Queso fresco y jamón York / tomate rodajas Fruta
<b>12</b>	Acelgas con patatas Filete trucha plancha / lechuga Fruta	Crema verduras Tortilla francesa / tomate rodajas Fruta
<b>13</b>	Judías verdes con patatas (100/50) Muslo de Pollo asado / tomate rodajas Fruta	Sopa fideos ( 30 g) Pescado hervido con patatas vapor Fruta
<b>14</b>	Arroz hervido con tomate frito Filete de ternera plancha / ensalada lechuga Fruta	Crema de Zanahoria desgrasada Queso fresco Jamon York / lechuga y tomate Fruta



**DESAYUNO** 200 cc leche desnatada + 1 paquete galletas  
**MERIENDA** 1 fruta  
**MEDIA MAÑANA** → 1 pieza fruta  
**ANTES DE ACOSTAR** → 200 cc leche descremada + 1 paquete de galletas

**Pan tostado en Comida y Cena.**

**Esta dieta es hipocalórica** se utilizará **sacarina como edulcorante**, no se darán zumos, solo fruta fresca variada como postre, el aceite para todo el día será de 2 cucharadas soperas (20= g), por lo que usando el aceite para el cocinado únicamente todas las ensaladas irán aliñadas con vinagre o limón

**RACIONES DE FRUTA COMIDA Y CENA:**  
(PORCIÓN COMESTIBLE: Sin piel, ni cáscara ni huesos)

MELON: 250 gramos.  
ALBARICOQUE, NARANJA, MANDARINA, MELOCOTÓN: 150 gramos  
MANZANA , PERA: 125 gramos.  
PLATANO: 90 gramos

**HORARIO DE LAS DIETAS QUE LLEVEN SEIS TOMAS ( SEAN O NO PARA PACIENTES DIABÉTICOS).**

DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA	ANTES DE ACOSTAR
8.45	11H	14 H	17.30	21 H	24 HORAS



## DIETA nº 8 ⇒ 1500 kcalorías. SIN AZUCAR (6 TOMAS)

Salvo que se indique lo contrario se administrarán siempre suplementos a media mañana y antes de acostar

<b>DIA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>CENA</b>
<b>1</b>	Puré mixto Pescado hervido 130g con patatas vapor 50g. Fruta	Sopa fideo (30 g) desgrasada Tortilla francesa /ensalada lechuga tomate fruta
<b>2</b>	Crema calabacín (200 g) y patata 50g pechuga plancha con lechuga 100g fruta	Crema puerros desgrasada Merluza plancha / guisantes rehogados Fruta
<b>3</b>	Menestra de verdura Chuleta de cerdo plancha (70g) con lechuga Fruta	Sopa pescado lluvia (30 g)desgrasada Muslo plancha 100g / pisto Fruta
<b>4</b>	Repollo hervido 150 gr Filete ternera plancha100g/tomate150g Fruta	Crema de verduras Filete merluza hervido con guisantes Fruta
<b>5</b>	Acelgas con patata ( 150/50) Lomo plancha 70g + champiñón 100g Fruta	Sopa de arroz desgrasada Tortilla francesa / tomate rodajas fruta
<b>6</b>	Macarrones 30g hervidos con tomate natural Muslo pollo asado 100 tomate rodajas 100 Fruta	Crema calabacín desgrasada Filete Trucha plancha / tomate rodajas Fruta
<b>7</b>	Puré patata 50 zanahoria 50 Filete ternera plancha 100g / tomate rodajas 150g fruta	Sopa lluvia desgrasada Pescado hervido con patatas vapor Fruta
<b>8</b>	Crema de calabacín desgrasada Filete ternera plancha/ensalada lechuga/tomate Fruta	Crema de zanahoria Jamón York y queso fresco / lechuga Fruta
<b>9</b>	Judías verdes con patatas desgrasadas Pechuga plancha / ensalada de tomate Fruta	Sopa arroz (30 g) Pescado plancha / lechuga Fruta
<b>10</b>	Puré patata y zanahoria Filete ternera plancha / lechuga Fruta	Crema calabacín desgrasada Tortilla francesa / tomate rodajas Fruta
<b>11</b>	Arroz blanco hervido con zanahoria Filete jamón cerdo plancha 70g /lechuga Fruta	Sopa pescado desgrasada (lluvia 30 g) Queso fresco y jamón York / tomate rodajas Fruta
<b>12</b>	Acelgas con patatas Filete trucha plancha / lechuga Fruta	Crema verduras Tortilla francesa / tomate rodajas Fruta
<b>13</b>	Judías verdes con patatas (100/50) Muslo de Pollo asado / tomate rodajas Fruta	Sopa fideos ( 30 g) Pescado hervido con patatas vapor Fruta
<b>14</b>	Arroz hervido con tomate frito Filete de ternera plancha / ensalada lechuga Fruta	Crema de Zanahoria desgrasada Queso fresco Jamon York / lechuga y tomate Fruta



**DESAYUNO** → 200 cc leche descremada o dos yogures naturales desnatados + 1 pieza de pan pequeña o 2 paquetes de galletas

**MEDIA MAÑANA** → 50 g pan + 20 g fiambre ( dos panecillos pequeños con fiambre)

**MERIENDA** → 200 cc leche descremada con o sin café o té + 1 pieza fruta

**ANTES DE ACOSTAR** → 200 cc leche descremada o dos yogures naturales desnatados. **Ningún tipo de zumo**

**PAN: 1 bollo pequeño (30 g) de pan Comida y Cena**

**Esta dieta es hipocalórica** se utilizará **sacarina como edulcorante**, no se darán zumos, solo fruta fresca variada como postre, el aceite para todo el día será de 2 cucharadas soperas (20= g), por lo que usando el aceite para el cocinado únicamente todas las ensaladas irán aliñadas con vinagre o limón.

**PAN EN COMIDA Y CENA:** 1 bollo de pan PEQUEÑO (40 gramos)

**RACIONES DE FRUTA COMIDA Y CENA:**

(PORCIÓN COMESTIBLE: Sin piel, ni cáscara ni huesos)

MELON: 250 gramos.

ALBARICOQUE, NARANJA, MANDARINA, MELOCOTÓN: 150 gramos

MANZANA , PERA: 125 gramos.

PLATANO: 90 gramos

**HORARIO DE LAS DIETAS QUE LLEVEN SEIS TOMAS ( SEAN O NO PARA PACIENTES DIABÉTICOS).**

DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA	ANTES DE ACOSTAR
8.45	11H	14 H	17.30	21 H	24 HORAS



### DIETA n° 9 ⇒ 2000 kcalorías SIN AZUCAR (6 TOMAS)

<b>DIA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>CENA</b>
<b>1</b>	Puré mixto Pescado hervido 130g con patatas vapor 50g. Fruta	Sopa fideo (30 g) tortilla aliada /ensalada lechuga tomate fruta
<b>2</b>	Alubias estofadas pechuga plancha con lechuga 100g fruta	Crema puerros Merluza plancha / guisantes rehogados Fruta
<b>3</b>	Menestra de verdura Chuleta de cerdo plancha (70g) con lechuga Fruta	Sopa pescado lluvia (30 g) Muslo plancha 100g / pisto Fruta
<b>4</b>	Repollo hervido 150 gr y garbanzos 30 g filete ternera plancha 100g / tomate rodajas 150g fruta	Crema de verduras Filete merluza hervido con guisantes Fruta
<b>5</b>	Acelgas con patata ( 150/50) lomo plancha 70g + champiñón 100g fruta	Sopa de arroz Tortilla champiñón / tomate rodajas fruta
<b>6</b>	Macarrones 30g hervidos con tomate natural triturado Muslo pollo asado 100 tomate rodajas 100 Fruta	Crema calabacín Filete Trucha plancha / tomate rodajas Fruta
<b>7</b>	Puré patata 50 zanahoria 50 ternera plancha 100g sin salsa con champiñón fruta	Sopa lluvia Pescado hervido con patatas vapor Fruta
<b>8</b>	Lentejas estofadas Filete ternera plancha / ensalada lechuga y tomate Fruta	Crema de zanahoria Jamón York y queso fresco / lechuga Fruta
<b>9</b>	Judías verdes con patatas Pechuga plancha / ensalada de tomate Fruta	Sopa arroz (30 g) Pescado plancha / lechuga Fruta
<b>10</b>	Puré patata y zanahoria Filete ternera plancha / lechuga Fruta	Crema calabacín Tortilla champiñón / tomate rodajas Fruta
<b>11</b>	Potaje de espinacas (150) y garbanzos(30g) Filete jamón cerdo plancha 70g /lechuga Fruta	Sopa pescado (lluvia 30 g) Queso fresco y jamón York / tomate rodajas Fruta
<b>12</b>	Acelgas con patatas Filete trucha plancha / lechuga Fruta	Crema verduras Tortilla de patata / tomate rodajas Fruta
<b>13</b>	Menestra de verduras Muslo de Pollo asado / tomate rodajas Fruta	Sopa fideos ( 30 g) Pescado hervido con patatas vapor Fruta
<b>14</b>	Arroz hervido con tomate frito Filete de ternera plancha / ensalada lechuga Fruta	Crema de Zanahoria Queso fresco Jamón York / lechuga y tomate Fruta



**DESAYUNO** Café con leche entera (200 ml) (o dos yogures) edulcorado sin azúcar  
1 paquete de galletas.  
fruta (100 g. naranja, mandarina melocotón ó 80g manzana, pera)

**MERIENDA** Café con leche ( o dos yogures) + 1 paquete de galletas

**SUPLEMENTOS:**

- \***Media Mañana** → 60 gramos (2 canapés) pan + 25 g fiambre magro (pavo, Jamón de York, o serrano) atún en escabeche o natural, queso de burgos
- \***Merienda** → 60gramos pan (2 canapés) + 25 g fiambre magro
- \***Antes de acostar** → **NINGÚN TIPO DE ZUMO.** LECHE = 200 ml o 2 yogures

**PAN EN COMIDA Y CENA:** 1 bollo de pan PEQUEÑO (40 gramos)

**RACIONES DE FRUTA COMIDA Y CENA:**

(PORCIÓN COMESTIBLE: Sin piel, ni cáscara ni huesos)

MELON: 250 gramos.

ALBARICOQUE, NARANJA, MANDARINA, MELOCOTÓN: 150 gramos

MANZANA , PERA: 125 gramos.

PLATANO: 90 gramos

HORARIO DE LAS DIETAS QUE LLEVEN SEIS TOMAS ( SEAN O NO PARA PACIENTES DIABÉTICOS).

DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA	ANTES DE ACOSTAR
8.45	11H	14 H	17.30	21 H	24 HORAS



**DIETA nº 9b ⇒ 2500 kcalorías SIN AZUCAR (6 TOMAS)**

DIA	COMIDA	CENA
1	Puré mixto	Sopa fideo (45 g)
	Pescado hervido 130g con patatas vapor 75g. Fruta	tortilla aliada / ensalada lechuga tomate fruta
2	Alubias estofadas (60 g) pechuga plancha con lechuga 100g fruta	Crema puerros Merluza plancha / guisantes rehogados (60g) Fruta
3	Menestra de verdura Chuleta de cerdo plancha (70g) con lechuga Fruta	Sopa pescado lluvia (45 g) Muslo plancha 100g / pisto Fruta
4	Repollo hervido 150 gr y garbanzos 60 g filete ternera plancha 100g / tomate rodajas 150g fruta	Crema de verduras Filete merluza hervido con guisantes (60g) Fruta
5	Acelgas con patata ( 150/75) lomo plancha 70g + champiñón 100g fruta	Sopa de arroz (45 g) Tortilla champiñón / tomate rodajas fruta
6	Macarrones 45g hervidos con tomate natural Muslo pollo asado 100 tomate rodajas 100 Fruta	Crema calabacín Filete Trucha plancha / tomate rodajas Fruta
7	Puré patata 75g zanahoria 50 g ternera plancha 100g sin salsa con champiñón fruta	Sopa lluvia (30) Pescado hervido con patatas vapor (50 g) Fruta
8	Lentejas estofadas (60 g) Filete ternera plancha / ensalada lechuga y tomate Fruta	Crema de zanahoria Jamón York y queso fresco / lechuga Fruta
9	Judías verdes con patatas Pechuga plancha / ensalada de tomate Fruta	Sopa arroz (45 g) Pescado plancha / lechuga Fruta
10	Puré patata y zanahoria Filete ternera plancha / lechuga Fruta	Crema calabacín Tortilla champiñón / tomate rodajas Fruta
11	Potaje de espinacas (150) y garbanzos(60g) Filete jamón cerdo plancha 70g /lechuga Fruta	Sopa pescado (lluvia) (45 g) Queso fresco y jamón York / tomate rodajas Fruta
12	Acelgas con patatas Filete trucha plancha / lechuga Fruta	Crema verduras Tortilla de patata / tomate rodajas Fruta
13	Menestra de verduras Muslo de Pollo asado / tomate rodajas Fruta	Sopa fideos(30g) Pescado hervido con patatas vapor (30g) Fruta
14	Arroz hervido (45 g) con tomate frito Filete de ternera plancha / ensalada lechuga Fruta	Crema de Zanahoria Queso fresco Jamón York / lechuga y tomate Fruta



**DESAYUNO** Café con leche **entera** (200 ml) (o dos yogures) edulcorado sin azúcar  
1 paquete de galletas.  
1 bollo pequeño (canapé) con jamón de York o pavo o queso fresco o jamón serrano.  
fruta (100 g. naranja, mandarina melocotón ó 80g manzana, pera)

**MERIENDA** Café con **leche entera** (200 ml), ( o dos yogures) + 1 paquete de galletas

**SUPLEMENTOS:**

\***Media Mañana** → 80 gramos pan ( usar pan de barra) pan + 35 g fiambre magro (pavo, Jamón de York, o serrano) atún en escabeche o natural, queso de burgos

\***Merienda** → 80gramos pan (2 canapés) + 35 g fiambre magro

\***Antes de acostar** → **NINGÚN TIPO DE ZUMO. LECHE** = 300 ml o 3 yogures naturales y 1 paquete de galleta

**PAN EN COMIDA Y CENA:** 1 bollo de pan grande (40 gramos)

**RACIONES DE FRUTA COMIDA Y CENA:**

(PORCIÓN COMESTIBLE: Sin piel, ni cáscara ni huesos)

MELON: 250 gramos.

ALBARICOQUE, NARANJA, MANDARINA, MELOCOTÓN: 150 gramos

MANZANA , PERA: 125 gramos.

PLATANO: 90 gramos

**HORARIO DE LAS DIETAS QUE LLEVEN SEIS TOMAS ( SEAN O NO PARA PACIENTES DIABÉTICOS).**

DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA	ANTES DE ACOSTAR
8.45	11H	14 H	17.30	21 H	24 HORAS



**DIETA n° 10 ⇒ BAJA RESIDUO PRUEBAS RADIOLÓGICAS /ENDOSCOPIAS**

<b>DIA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>CENA</b>
<b>1</b>	Puré de Patata desgrasado Filete ternera plancha Compota manzana	Sopa (30g.) de lluvia desgrasada Tortilla francesa + jamón York (30g) Zum de Uva
<b>2</b>	Consomé desgrasado Pechuga pollo plancha Compota pera	Sopa de sémola desgrasada Pescado plancha Plátano
<b>3</b>	Arroz blanco hervido con tomate frito sin grasa Pescado hervido/patatas vapor Zum de uva	Sopa de fideos desgrasada Muslo plancha pera en almíbar
<b>4</b>	Consomé desgrasado (40 g pasta) Filete ternera plancha manzana asada	Crema de tomate desgrasada Pescado hervido/ patata Pera en Almíbar
<b>5</b>	Puré patata desgrasado Filete lomo plancha melocotón almíbar	Sopa de Arroz desgrasada Tortilla francesa / queso Burgos Plátano
<b>6</b>	Macarrones hervidos con tomate frito Muslo pollo asado Zum de uva	Sopa de tapioca desgrasada Trucha plancha Manzana
<b>7</b>	Arroz hervido con tomate frito Huevo frito Manzana Asada	Sopa de lluvia desgrasada Pescado hervido con patatas vapor Zum de melocotón
<b>8</b>	Consomé desgrasado Pescado hervido/ patatas vapor Yogur	Crema de tomate desgrasada Queso fresco con Jamón York Plátano
<b>9</b>	Puré de Patata Filete pechuga plancha Melocotón almíbar.	Sopa de fideo (30g) desgrasada Merluza plancha Pera almíbar
<b>10</b>	Arroz hervido con zanahoria Filete ternera plancha compota de manzana	Sopa de tapioca desgrasada Tortilla Champiñón Melocotón en almíbar
<b>11</b>	Crema de tomate desgrasada Pechuga plancha Manzana Asada	Sopa de Arroz desgrasada Queso fresco con Jamón York Zum de manzana
<b>12</b>	Macarrones hervidos con tomate frito Trucha plancha Zum de Uva	Sopa de sémola desgrasada Tortilla francesa /queso fresco melocotón almíbar
<b>13</b>	Crema de Patata y Zanahoria desgrasada Muslo pollo asado Melocotón almíbar	Sopa de fideo (30g) desgrasada Pescado hervido/ patatas vapor Plátano
<b>14</b>	Arroz hervido con tomate frito Huevo frito Manzana Asada	Sopa de tapioca desgrasada Queso fresco y jamón York Zum de uva

**DESAYUNO Y MERIENDA:** Infusión (o 2 yogures) con mermelada (10g) galletas 1 paquete.

**ANTES DE ACOSTAR:** Dos yogures o Zum de Uva o manzana. Los zumos serán colados.

**PAN:** TOAST EN COMIDA Y CENA. NO USAR PAN INTEGRAL.

**NOTA:** En las dietas sin azúcar se añadirá SACARINA a las infusiones.

**INDICACIONES PARA COCINA.**

- El aceite para cocinar no superará las cuatro cucharadas diarias.
- Los caldos serán desgrasados.
- Las carnes magras, sin tendones ni fibras, y el pollo sin piel y sin grasa.
- Prohibida la leche completa, el café y las bebidas carbonatadas las legumbres y verduras.



**DIETA n° 11 ⇒ ASTRINGENTE, baja residuo, grasa y sin lactosa**

<b>DIA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>CENA</b>
<b>1</b>	Puré de Patata sin grasa Filete ternera plancha Compota manzana SIN CALDO	Sopa (30g.) de lluvia desgrasada Tortilla francesa / jamón York (30g) Zum de Uva
<b>2</b>	Crema de Calabacín sin grasa Pechuga pollo plancha Compota pera SIN CALDO	Crema de Espárragos desgrasada Pescado plancha Yogur
<b>3</b>	Arroz Chino Pescado hervido /patatas vapor Zum de uva	Sopa de fideos sin grasa Muslo plancha Melocotón en almíbar SIN CALDO
<b>4</b>	Sopa de Cocido desgrasada (40 g pasta) Filete ternera plancha manzana asada	Crema de tomate sin grasa Pescado hervido/ patata Pera en Almíbar SIN CALDO
<b>5</b>	Puré patata sin grasa Filete lomo plancha Melocotón almíbar SIN CALDO	Sopa de Arroz Tortilla francesa / queso Burgos Plátano SIN CALDO
<b>6</b>	Macarrones hervidos con tomate frito Muslo pollo asado Zum de Uva	Crema de Calabacín sin grasa Filete Trucha plancha Manzana
<b>7</b>	Arroz hervido con tomate frito Filete de ternera Manzana Asada	Sopa de lluvia desgrasada Tortilla francesa (2 h) / queso fresco Yogur
<b>8</b>	Crema de calabacín sin grasa Pescado hervido/ patatas vapor Compota de pera SIN CALDO	Crema de tomate sin grasa Queso fresco con Jamón York plátano Plátano MADURO
<b>9</b>	Puré de Patata Filete pechuga plancha Melocotón almíbar SIN CALDO	Sopa de fideo desgrasada (30g) Merluza plancha Pera almíbar SIN CALDO
<b>10</b>	Ensalada de Arroz pollo y zanahoria Filete ternera plancha compota de manzana SIN CALDO	Crema de calabacín sin grasa Tortilla Champiñón Melocotón Almíbar SIN CALDO
<b>11</b>	Crema de tomate sin grasa Pechuga plancha Manzana Asada	Sopa de Arroz sin grasa Queso fresco con Jamón York Yogur
<b>12</b>	Macarrones hervidos con tomate frito Trucha plancha Zum de Uva	Crema de Calabaza, sin grasa Tortilla francesa /queso fresco Melocotón almíbar
<b>13</b>	Crema de Patata y Zanahoria (desgrasada) Muslo pollo asado Melocotón almíbar SIN CALDO	Sopa de fideo desgrasada (30g) Pescado hervido/ patatas vapor Plátano MADURO
<b>14</b>	Arroz hervido con tomate frito Ternera asada Manzana Asada	Crema de Espárragos Tortilla francesa /jamón York Yogur



**DESAYUNO:** Infusión o yogur natural y galletas con mermelada (10 gramos).

**MERIENDA:** Infusión o yogur y galletas con mermelada (10 gramos)

**NOTA:** En las dietas sin azúcar se añadirá SACARINA a las infusiones, en el resto se edulcora con AZÚCAR, y se retirarán los postres de cocina sustituidos por compotas edulcoradas con sacarina.

**PAN:** 60 GRAMOS EN COMIDA Y CENA

## INTRUCCIONES ESPECÍFICAS PARA PACIENTES CON DIABETES.

\*En los pacientes diabéticos con frecuencia se precisarán 6 tomas (se indicará expresamente como dieta astringente en 6 tomas)

\***Se añadirá una toma obligada a media mañana:** pan tostado fresco 50 gramos ( 2 bollos pequeños o canapés) con membrillo (60 gramos), o bien con fiambre magro (pavo o jamón de York 50 gr).

\*El **desayuno y la merienda incluirán obligatoriamente 2 yogures naturales** desnatados que pueden edulcorarse con sacarina

\***Antes de acostar tomará** también otros dos yogures desnatados naturales que edulcorará con sacarina si precisa.

*\*Los pacientes con diabetes aquejados de procesos gastrointestinales con frecuencia precisan ajuste específico de su tratamiento con antidiabéticos o insulina, estando con frecuencia disminuidas sus necesidades,*



**DIETA n° 12 ⇒ ALTA EN RESIDUO**

<b>DIA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>CENA</b>
<b>1</b>	Puré de Patata Filete ternera plancha Compota manzana	Sopa (30g.) de lluvia Tortilla francesa + jamón York (30g) Zumo de Uva
<b>2</b>	Crema de Calabacín Pechuga pollo plancha Compota pera	Crema de Espárragos Pescado plancha Natillas
<b>3</b>	Arroz Chino Pescado hervido/patatas vapor Zumo uva	Sopa de fideos Muslo plancha Piña en almíbar
<b>4</b>	Sopa de Cocido (40 g pasta ) Filete ternera/ plancha manzana asada	Crema de tomate Pescado hervido/ patata Pera en Almíbar
<b>5</b>	Puré patata Filete lomo plancha Piña almíbar	Sopa de Arroz Tortilla francesa / queso Burgos Plátano
<b>6</b>	Macarrones hervidos con tomate frito Muslo pollo asado Zumo de uva	Crema de Calabacín Trucha plancha Manzana
<b>7</b>	Arroz hervido con tomate frito Huevo frito Manzana Asada	Sopa de lluvia Tortilla francesa 2 huevos Natillas
<b>8</b>	Crema de calabacín Pescado hervido/ patatas vapor Arroz con leche	Crema de tomate Queso fresco con Jamón York Plátano
<b>9</b>	Puré de Patata Filete pechuga plancha Melocotón almíbar.	Sopa de fideo (30g) Merluza plancha Pera almíbar
<b>10</b>	Ensalada de Arroz pollo y zanahoria Filete ternera plancha compota de manzana	Crema de calabacín Tortilla Champiñón Piña Almíbar
<b>11</b>	Crema de tomate Pechuga plancha Manzana Asada	Sopa de Arroz Queso fresco con Jamón York Natillas
<b>12</b>	Macarrones hervidos con tomate frito Trucha plancha Zumo de Uva	Crema de Calabaza Tortilla francesa /queso fresco Piña almíbar
<b>13</b>	Crema de Patata y Zanahoria Muslo pollo asado Melocotón almíbar	Sopa de fideo (30g) Pescado hervido/ patatas vapor Plátano
<b>14</b>	Arroz hervido con tomate frito Huevo frito Manzana Asada	Crema de Espárragos Tortilla francesa /jamón York Natillas

**DESAYUNO** Infusión (o leche o 2 yogures) y galletas con mermelada (10g)

**MERIENDA** Infusión (o leche o 2 yogures) y galletas con mermelada (10g)

**ANTES DE ACOSTAR:** Dos yogures o Zumo de Uva o de Naranja

**NOTA:** En las dietas sin azúcar se añadirá SACARINA a las infusiones, en el resto se edulcora con AZÚCAR, y se sustituirán por compotas edulcoradas con sacarina, todos aquellos postres que no sean fruta fresca



**DIETA n° 13 ⇒ 40 GRAMOS DE PROTEINAS**  
**BAJA EN SODIO POTASIO Y LÍQUIDOS**

**Características:**

\*esta dieta por definición lleva una alta restricción de proteínas, es por tanto una dieta desequilibrada que lleva muy ajustados los aminoácidos esenciales y posee un aporte relativamente alto de carbohidratos simples y en grasas, si bien la mayoría son mono y poli- insaturadas.

Su consistencia es blanda

Lleva pan, 25 grs. en comida y en cena.

Lleva FRUTA FRESCA, pero en muy escasa cantidad.

NO LLEVA LECHE COMPLETA SOLO CREMA DE LECHE (NATA).

Es BAJA en SODIO Y POTASIO.

**Se controla el aporte de líquidos por lo que el volumen de infusiones, zumos, sopas etc. se encuentra limitado.**

Composición media:	Calorías	2355 Kcal.
	H.C.	269.6 g
	Proteínas	43.2 g
	Grasas	122.7 g
	Sodio	529.5 mg meq/??????
	Potasio	622.4mg
	Fósforo	219.3 mg

**NOTA:** En las dietas sin azúcar se añadirá SACARINA O ASPARTAMO, a las infusiones, en el resto se edulcora con AZÚCAR, y se sustituirán por compotas edulcoradas con aspartamo o sacarina, todos aquellos postres que no sean fruta fresca o en almíbar, (se usarán frutas en almíbar pero teniendo especial cuidado en escurrirlas).

**DESAYUNO Y MERIENDA:**

1. **Infusión:** 125 ml. (PONER MEDIDA EXACTA DE LA TAZA), de una infusión que se realiza con: té o café en polvo, azúcar 20 gramos (2 sobres), nata líquida 40gr (2 cucharadas soperas), agua hasta completar 125 ml (hasta llegar a la raya de la taza de desayuno o merienda)
2. **4 galletas** (1 paquete)
3. **Mermelada** 20g (una porción).
4. **Margarina** 10g (una porción)



<b>DIA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>CENA</b>
<b>1</b>	Puré de patata y zanahoria SIN SAL Ternera empanada 50 g Compota de manzana con 20g azúcar	Sopa de fideos con yema SIN SAL Tortilla francesa 1 huevo Compota de pera con 20 g de azúcar
<b>2</b>	Patatas al vapor aliadas con yema SIN SAL Pechuga empanada 60g Pera cocida	Crema de puerros y patata SIN SAL Pescadilla a la romana 60g Manzana asada con nata montada
<b>3</b>	Arroz Rehogado con zanahoria SIN SAL Chuleta de cerdo deshuesada 60g Melocotón en almíbar	Sopa de lluvia con yema SIN SAL Croquetas 4 Pera en almíbar 100g
<b>4</b>	Triturado de repollo con patata y yema SIN SAL Ternera filete empanado 50g Manzana asada con nata líquida	Macarrones con tomate y carne picada 30g SIN SAL Compota de pera con 20 g de azúcar
<b>5</b>	Patatas con espinacas rehogadas SIN SAL Lomo cerdo empanado 50g Compota de manzana con 20g azúcar	Sopa de arroz con yema SIN SAL Tortilla francesa (1 Huevo) Melocotón en almíbar
<b>6</b>	Macarrones con tomate y carne picada 30g SIN SAL Compota de pera con 20 g de azúcar	Crema de calabacín y patata con nata SIN SAL Trucha plancha 80 g Compota de manzana con 20g azúcar
<b>7</b>	Puré de patata y zanahoria SIN SAL Filete ternera empanado 50g Manzana asada con nata montada	Sopa de lluvia con yema SIN SAL Croquetas 4 unidades Compota de pera con 20 g de azúcar
<b>8</b>	Sopa de arroz con yema SIN SAL Merluza rehogada 60g Pera en almíbar	Crema de patata y zanahoria con nata SIN SAL Tortilla francesa (1 Huevo) <b>Melocotón en almíbar</b>
<b>9</b>	Triturado judías verdes con patata y yema SIN SAL Croquetas 4 Arroz con nata	Sopa de fideos con yema SIN SAL Merluza plancha 70g Compota de manzana con 20g azúcar
<b>10</b>	Arroz Rehogado con zanahoria SIN SAL Pollo al ajillo 120g Piña en almíbar	Crema de calabacín y patata con nata SIN SAL Tortilla francesa 1 Huevo Melocotón en almíbar
<b>11</b>	Espárragos 100g con mayonesa Jamón cerdo empanado 60g Manzana asada con nata montada	Sopa de tapioca con yema SIN SAL Croquetas 4 unidades Compota de manzana con 20g azúcar
<b>12</b>	Espaguetis carbonara con yema SIN SAL Jamón York 40g Compota de manzana con 20g azúcar	Crema de calabacín y patata con nata SIN SAL Trucha 60g Melocotón en almíbar
<b>13</b>	Sopa de arroz con yema SIN SAL Contramuslo asado 60g Pera en almíbar	Coliflor carbonara Croquetas Compota de manzana con 20g azúcar
<b>14</b>	Arroz rehogado con calabacín SIN SAL Ternera asada en salsa 60g Manzana asada con nata montada	Espárragos 100g con mayonesa Jamón York empanado 40g Pera cocida



**DIETA nº 14 ⇒ 20 GRAMOS DE PROTEINAS**  
**BAJA EN SODIO POTASIO Y LÍQUIDOS**

**Características:**

- \*esta dieta por definición lleva una alta restricción de proteínas, **es por tanto una dieta desequilibrada** que cubre apenas aminoácidos esenciales y posee un aporte relativamente alto de carbohidratos simples y en grasas, si bien la mayoría son mono y poli insaturadas.
- Su consistencia es blanda
- No lleva pan
- No lleva FRUTA FRESCA
- NO LLEVA LECHE.
- Es BAJA en SODIO Y POTASIO.
- Se controla el aporte de líquidos por lo que el volumen de infusiones, zumos, sopas etc. se encuentra limitado.

Composición media:	Calorías	1926 Kcal.
	H.C.	260.9 g
	Proteínas	21.4 g
	Grasas	88.6 g
	Sodio	158.1 mg meq/??????
	Potasio	461.7 mg
	Fósforo	143.5 mg

**NOTA:** En las dietas sin azúcar se añadirá SACARINA a las infusiones, en el resto se edulcora con AZÚCAR, y se sustituirán por compotas edulcoradas con aspartamo o sacarina, todos aquellos postres que no sean fruta fresca o en almíbar, (se usarán frutas en almíbar pero teniendo especial cuidado en escurrirlas).

**DESAYUNO Y MERIENDA:**

**Infusión:** 125 ml (PONER MEDIDA EXACTA DE LA TAZA), de una infusión que se realiza con: té o café en polvo, azúcar 20 gramos (2 sobres), nata líquida 40gr (2 cucharadas soperas), agua hasta completar 125 ml (hasta llegar a la raya de la taza de desayuno o merienda)

**4 galletas** (1 paquete)

**Mermelada** 20g (una porción).

**Margarina** 10g (una porción).

**MEDIA MAÑANA:** 100 ml de zumo de naranja (medio vaso).



<b>DIA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>CENA</b>
<b>1</b>	Puré de patata y zanahoria SIN SAL Compota de manzana con 20g azúcar	Sopa de fideos con yema SIN SAL Compota de pera con 20 g de azúcar
<b>2</b>	Puré de alubias con patata y yema SIN SAL Pera cocida	Crema de puerros y patata SIN SAL Manzana asada con nata montada
<b>3</b>	Arroz Rehogado con zanahoria SIN SAL Melocotón en almíbar	Sopa de lluvia con yema SIN SAL pera almíbar 100g
<b>4</b>	Triturado de repollo con patata y yema SIN SAL Manzana asada con nata líquida	Macarrones tomate y carne picada SIN SAL Compota de pera con 20 g de azúcar
<b>5</b>	Patatas con espinacas rehogadas SIN SAL Compota de manzana con 20g azúcar	Sopa de arroz con yema SIN SAL Melocotón en almíbar
<b>6</b>	Macarrones hervidos en salsa tomate SIN SAL Compota de pera con 20 g de azúcar	Crema de calabacín y patata con nata SIN SAL Compota de manzana con 20g azúcar
<b>7</b>	Puré de patata y zanahoria SIN SAL Manzana asada con nata montada	Sopa de lluvia con yema SIN SAL Compota de pera con 20 g de azúcar
<b>8</b>	Sopa de arroz con yema SIN SAL Pera en almíbar	Crema de patata y zanahoria con nata SIN SAL Melocotón en almíbar
<b>9</b>	Triturado de judías verdes con patata y yema SIN SAL Arroz con nata	Sopa de fideos con yema SIN SAL Compota de manzana con 20g azúcar
<b>10</b>	Arroz Rehogado con zanahoria SIN SAL Piña en almíbar	Crema de calabacín y patata con nata SIN SAL Melocotón en almíbar
<b>11</b>	Espárragos 100g con mayonesa Manzana asada con nata montada	Sopa de tapioca con yema SIN SAL Compota de manzana con 20g azúcar
<b>12</b>	Espaguetis carbonara con yema SIN SAL Compota de manzana con 20g azúcar	Crema de calabacín y patata nata SIN SAL Melocotón en almíbar
<b>13</b>	Sopa de arroz con yema SIN SAL Pera en almíbar	Coliflor carbonara SIN SAL Compota de manzana con 20g azúcar
<b>14</b>	Arroz rehogado con calabacín SIN SAL Manzana asada con nata montada	Espárragos 100g con mayonesa Pera cocida



**DIETA n° 15 ⇒ PROTECCIÓN HEPÁTICA 40GR PROTEINAS**  
**BAJA EN SODIO**

<b>DIA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>CENA</b>
<b>1</b>	Puré de Patata Filete ternera plancha Compota manzana	Sopa (30g.) de lluvia Tortilla francesa + jamón York (30g) Zumo de Uva
<b>2</b>	Crema de Calabacín Pechuga pollo plancha Compota pera	Crema de Espárragos Pescado plancha Natillas
<b>3</b>	Arroz Chino Pescado hervido/patatas vapor Zumo uva	Sopa de fideos Muslo plancha Piña en almíbar
<b>4</b>	Sopa de Cocido (40 g pasta ) Filete ternera plancha manzana asada	Crema de tomate Pescado hervido/ patata Pera en Almíbar
<b>5</b>	Puré patata Filete lomo plancha Piña almíbar	Sopa de Arroz Tortilla francesa / queso Burgos plátano
<b>6</b>	Macarrones hervidos con tomate frito Muslo pollo asado Zumo de uva	Crema de Calabacín Trucha plancha Manzana
<b>7</b>	Arroz hervido con tomate frito Huevo frito Manzana Asada	Sopa de lluvia Tortilla francesa 2 huevos Natillas
<b>8</b>	Crema de calabacín Pescado hervido/ patatas vapor Arroz con leche	Crema de tomate Queso fresco con Jamón York plátano
<b>9</b>	Puré de Patata Filete pechuga plancha Melocotón almíbar.	Sopa de fideo (30g) Merluza plancha Pera almíbar
<b>10</b>	Ensalada de Arroz pollo y zanahoria Filete ternera plancha Compota de manzana	Crema de calabacín Tortilla Champiñón Piña Almíbar
<b>11</b>	Crema de tomate Pechuga plancha Manzana Asada	Sopa de Arroz Queso fresco con Jamón York Natillas
<b>12</b>	Macarrones hervidos con tomate frito Trucha plancha Zumo de Uva	Crema de Calabaza Tortilla francesa /queso fresco Piña almíbar
<b>13</b>	Crema de Patata y Zanahoria Muslo pollo asado Melocotón almíbar	Sopa de fideo (30g) Pescado hervido/ patatas vapor plátano
<b>14</b>	Arroz hervido con tomate frito Huevo frito Manzana Asada	Crema de Espárragos Tortilla francesa /jamón York Natillas

**DESAYUNO** Infusión (o leche o 2 yogures) y galletas con mermelada (10g)

**MERIENDA** Infusión (o leche o 2 yogures) y galletas con mermelada (10g)

**ANTES DE ACOSTAR:** Dos yogures o Zumo de Uva o de Naranja

**NOTA:** En las dietas sin azúcar se añadirá SACARINA a las infusiones, en el resto se edulcora con AZÚCAR, y se sustituirán por compotas edulcoradas con sacarina, todos aquellos postres que no sean fruta fresca



**DIETA nº 16 ⇒ PROTECCIÓN PANCREÁTICA**

<b>DÍA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>CENA</b>
<b>1</b>	Puré de Patata Filete ternera plancha Compota manzana	Sopa (30g.) de lluvia Tortilla francesa + jamón York (30g) Zum de Uva
<b>2</b>	Crema de Calabacín Pechuga pollo plancha Compota pera	Crema de Espárragos Pescado plancha Natillas
<b>3</b>	Arroz Chino Pescado hervido/patatas vapor Zum de uva	Sopa de fideos Muslo plancha Piña en almíbar
<b>4</b>	Sopa de Cocido (40 g pasta ) Filete ternera plancha manzana asada	Crema de tomate Pescado hervido/ patata Pera en Almíbar
<b>5</b>	Puré patata Filete lomo plancha Piña almíbar	Sopa de Arroz Tortilla francesa / queso Burgos plátano
<b>6</b>	Macarrones hervidos con tomate frito Muslo pollo asado Zum de uva	Crema de Calabacín Trucha plancha Manzana
<b>7</b>	Arroz hervido con tomate frito Huevo frito Manzana Asada	Sopa de lluvia Tortilla francesa 2 huevos Natillas
<b>8</b>	Crema de calabacín Pescado hervido/ patatas vapor Arroz con leche	Crema de tomate Queso fresco con Jamón York plátano
<b>9</b>	Puré de Patata Filete pechuga plancha Melocotón almíbar.	Sopa de fideo (30g) Merluza plancha Pera almíbar
<b>10</b>	Ensalada de Arroz pollo y zanahoria Filete ternera plancha compota de manzana	Crema de calabacín Tortilla Champiñón Piña Almíbar
<b>11</b>	Crema de tomate Pechuga plancha Manzana Asada	Sopa de Arroz Queso fresco con Jamón York Natillas
<b>12</b>	Macarrones hervidos con tomate frito Trucha plancha Zum de Uva	Crema de Calabaza Tortilla francesa /queso fresco Piña almíbar
<b>13</b>	Crema de Patata y Zanahoria Muslo pollo asado Melocotón almíbar	Sopa de fideo (30g) Pescado hervido/ patatas vapor plátano
<b>14</b>	Arroz hervido con tomate frito Huevo frito Manzana Asada	Crema de Espárragos Tortilla francesa /jamón York Natillas

**DESAYUNO** Infusión (o leche o 2 yogures) y galletas con mermelada (10g)

**MERIENDA** Infusión (o leche o 2 yogures) y galletas con mermelada (10g)

**ANTES DE ACOSTAR:** Dos yogures o Zum de Uva o de Naranja

**NOTA:** En las dietas sin azúcar se añadirá SACARINA a las infusiones, en el resto se edulcora con AZÚCAR, y se sustituirán por compotas edulcoradas con sacarina, todos aquellos postres que no sean fruta fresca



**DIETA n° 17 ⇒ EXENTA EN GLUTEN**

<b>DIA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>CENA</b>
<b>1</b>	Puré de Patata Filete ternera plancha Compota manzana	Sopa (30g.) de lluvia Tortilla francesa + jamón York (30g) Zumo de Uva
<b>2</b>	Crema de Calabacín Pechuga pollo plancha Compota pera	Crema de Espárragos Pescado plancha Natillas
<b>3</b>	Arroz Chino Pescado hervido/patatas vapor Zumo uva	Sopa de fideos Muslo plancha Piña en almíbar
<b>4</b>	Sopa de Cocido (40 g pasta ) Filete ternera plancha manzana asada	Crema de tomate Pescado hervido/ patata Pera en Almíbar
<b>5</b>	Puré patata Filete lomo plancha Piña almíbar	Sopa de Arroz Tortilla francesa / queso Burgos plátano
<b>6</b>	Macarrones hervidos con tomate frito Muslo pollo asado Zumo de uva	Crema de Calabacín Trucha plancha Manzana
<b>7</b>	Arroz hervido con tomate frito Huevo frito Manzana Asada	Sopa de lluvia Tortilla francesa 2 huevos Natillas
<b>8</b>	Crema de calabacín Pescado hervido/ patatas vapor Arroz con leche	Crema de tomate Queso fresco con Jamón York plátano
<b>9</b>	Puré de Patata Filete pechuga plancha Melocotón almíbar.	Sopa de fideo (30g) Merluza plancha Pera almíbar
<b>10</b>	Ensalada de Arroz pollo y zanahoria Filete ternera plancha compota de manzana	Crema de calabacín Tortilla Champiñón Piña Almíbar
<b>11</b>	Crema de tomate Pechuga plancha Manzana Asada	Sopa de Arroz Queso fresco con Jamón York Natillas
<b>12</b>	Macarrones hervidos con tomate frito Trucha plancha Zumo de Uva	Crema de Calabaza Tortilla francesa /queso fresco Piña almíbar
<b>13</b>	Crema de Patata y Zanahoria Muslo pollo asado Melocotón almíbar	Sopa de fideo (30g) Pescado hervido/ patatas vapor plátano
<b>14</b>	Arroz hervido con tomate frito Huevo frito Manzana Asada	Crema de Espárragos Tortilla francesa /jamón York Natillas

**DESAYUNO** Infusión (o leche o 2 yogures) y galletas con mermelada (10g)

**MERIENDA** Infusión (o leche o 2 yogures) y galletas con mermelada (10g)

**ANTES DE ACOSTAR:** Dos yogures o Zumo de Uva o de Naranja

**NOTA:** En las dietas sin azúcar se añadirá SACARINA a las infusiones, en el resto se edulcora con AZÚCAR, y se sustituirán por compotas edulcoradas con sacarina, todos aquellos postres que no sean fruta fresca



**DIETA n° 18 ⇒ DETECCIÓN DE SANGRE OCULTA EN HECES**

<b>DIA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>CENA</b>
<b>1</b>	Puré mixto Pescado hervido Pera en almíbar	Sopa de fideo (30 g) tortilla francesa flan
<b>2</b>	Puré de alubias Pollo asado sin salsa / lechuga Compota	Crema de puerros pescado cocido en salsa con guisantes natillas
<b>3</b>	Judías verdes rehogadas, Pescado hervido con guisantes melocotón en almíbar	Sopa de fideos con caldo de pescado Croquetas de pollo Yogur
<b>4</b>	Sopa de pasta sin grasa Filete ternera plancha/ rodajas de tomate Manzana asada	Crema de verduras Pescado hervido con guisantes piña almíbar
<b>5</b>	Acelgas con patatas Filete lomo cerdo plancha/ zanahorias vapor Piña en almíbar	Sopa de Arroz (30 g) Tortilla francesa/ lechuga natillas
<b>6</b>	Macarrones con tomate y huevo duro Pollo hervido con verdura Compota de pera	Crema de calabacín Tortilla francesa flan
<b>7</b>	Puré de patata y zanahoria Ternera asada sin salsa/ champiñón Manzana asada	Sopa de Lluvia (30 g) Pescado hervido con patatas vapor Natillas
<b>8</b>	Puré de Lentejas Pescado a la plancha con arroz hervido Natillas	Crema de zanahoria sin grasa, Queso fresco / jamón York Arroz con leche
<b>9</b>	Judías con patatas sin grasa Croquetas pollo Pera en almíbar	Sopa de arroz sin grasa, Merluza a la plancha con guisantes Yogur
<b>10</b>	Puré de patatas y zanahorias, Pechuga hervida con zanahorias Compota de manzana	Crema de calabacín, Tortilla de champiñón Piña en almíbar
<b>11</b>	Arroz blanco con zanahoria Filete ternera plancha /champiñón Compota de pera	Sopa de pescado Tortilla francesa Natillas
<b>12</b>	Macarrones con tomate y huevo duro Filete de rucha plancha / guisantes Compota de manzana	Crema de verdura Tortilla de patata Piña almíbar
<b>13</b>	Acelgas con patatas Muslo pollo estofado con verdura Batido de melocotón con yogur	Sopa de fideo Pescado hervido/ patata vapor Yogur
<b>14</b>	Puré de patata y zanahoria Pescado plancha / guisantes Manzana asada	Crema de Zanahorias Croquetas Natillas

**DESAYUNO** Leche desnatada (2 yogures o infusión) y galletas

**MERIENDA** Leche desnatada (2 yogures o infusión) y galletas

**NOTA:** En las dietas sin azúcar se añadirá SACARINA a las infusiones, en el resto se edulcora con AZÚCAR, y se retirarán los postres industriales sustituidos por compotas edulcoradas con sacarina o yogur.



**DIETA n° 19 ⇒ DETERMINACIÓN DE CATECOLAMINAS Y  
ACIDO 5-OH-INDOLACÉTICO  
BASADA EN SUSTITUCIONES 2000 kcalorías SIN  
AZUCAR (6 TOMAS)**

<b>DIA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>CENA</b>
<b>1</b>	Puré mixto Filete de ternera plancha / ensalada Fruta del tiempo	Sopa fideo (30 g) tortilla aliada fruta del tiempo
<b>2</b>	Alubias tabuladas Pechuga plancha / ensalada fruta del tiempo	Crema puerros Merluza plancha / guisantes erogados fruta del tiempo
<b>3</b>	Menestra de verdura Chuleta cerdo plancha / pimiento en tiras Fruta del tiempo	Sopa pescado lluvia (30 gr) Contramuslo pollo plancha / pisto Fruta del tiempo
<b>4</b>	Sopa cocido (fideos30 g) verdura filete ternera plancha +tomate rodajas fruta del tiempo	Crema de verduras Filete merluza salsa verde / lechuga fruta del tiempo
<b>5</b>	Acelgas con patatas Lomo naranja (sin salsa) /lechuga fruta del tiempo	Sopa de arroz, Tortilla champiñón / tomate rodajas fruta del tiempo
<b>6</b>	Macarrones con tomate pollo asado/ lechuga fruta del tiempo	Crema calabacín filete trucha plancha / tomate rodajas fruta del tiempo
<b>7</b>	Crema de zanahoria con patata y puerro, Ternera asada (sin salsa) /champiñón fruta del tiempo	Sopa buena, Gallo horno con patatas panaderas /lechuga Fruta
<b>8</b>	Lentejas tabuladas Merluza en salsa / ensalada fruta del tiempo	Crema de zanahoria Fiambre magro, queso Burgos / ensalada lechuga tomate Fruta del tiempo
<b>9</b>	Judías verdes con patatas, Filete de ternera / tomate rodajas Fruta del tiempo	Sopa arroz (30 gr) Gallo ración plancha / lechuga Fruta del tiempo
<b>10</b>	Arroz con conejo Contramuslo de pollo a la plancha / lechuga Fruta del tiempo	Crema calabacín, Tortilla champiñón / tomate rodajas fruta del tiempo
<b>11</b>	Potaje acelgas y garbanzos, filete jamón cerdo plancha / lechuga Fruta del tiempo	Sopa pescado (lluvia 30 g) Fiambre magro queso Burgos / tomate rodajas Fruta del tiempo
<b>12</b>	Patatas con carne, Filete trucha plancha / lechuga Fruta del tiempo	Crema verduras Tortilla patatas / tomate rodajas Fruta del tiempo
<b>13</b>	Menestra verduras Pechuga plancha /pimiento tiras fruta del tiempo	Sopa fideos (30g) Palmeta hervida patatas vapor / lechuga y tomate Fruta del tiempo
<b>14</b>	Arroz con pollo ternera asada (sin salsa)con champiñón fruta del tiempo	Crema de Zanahorias Contramuslo plancha / lechuga y tomate fruta del tiempo



**DESAYUNO :** Leche entera (200 ml) (o dos yogures **NATURALES**) azúcar 10 gramos (o sacarina si diabetes)

1 PIEZA GRANDE DE **PAN BLANCO**.

FRUTA (100 g. naranja, mandarina melocotón ó 80g manzana, pera)

**MERIENDA** leche entera (200 ml) ( o dos yogures **NATURALES** )

1 PIEZA GRANDE DE **PAN BLANCO**.

**PAN EN COMIDA Y CENA:** 1/2 bollo de pan GRANDE (40 gramos)

**NO USAR CAFÉ NI TÉ NI COLACAO NI YOGURES DE SABORES,  
TAMPOCO GALLETAS NI MAGDALENAS**

**SUPLEMENTOS: solo indicados si se trata de pacientes diabéticos.**

\***Media Mañana** → 60 gramos (2 canapés) pan + 25 g fiambre magro (pavo, Jamón de York, o serrano) atún en escabeche o natural, queso de Burgos.

\***Merienda** → 60gramos pan (2 canapés) + 25 g fiambre magro.

\***Antes de acostar** → **NO ZUMO**. LECHE ENTERA (200 ml) o 2 yogures naturales.

---

#### ALIMENTOS PROHIBIDOS

- CAFÉ, TÉ, CACAO, CHOCOLATE, COLACAO Y BEBIDAS CON COLA.
- BERENJENA, REMOLACHA, RÁBANOS Y LOMBARDA.
- NUECES, PLATANOS Y PIÑA.
- FLANES, NATILLAS Y YOGURES DE SABORES.
- GALLETAS, PASTAS Y BOLLERIA.
- VAINILLA Y COLORANTES ALIMENTARIOS



NuevoHospital  
versión digital  
ISSN: 1578-7516

**HOSPITAL VIRGEN DE LA CONCHA**  
**ZAMORA**  
Unidad de Calidad  
[www.calidadzamora.com](http://www.calidadzamora.com)



Volumen II - N° 25 - Año 2002  
N° edición: 27  
Publicado el 11 de noviembre de 2002  
Página 1 de 102

## **HOJAS DE TRABAJO GOBERNANTAS EN COCINA**



## HOJA DE TRABAJO

### COMIDA

### SEMANA 1º

### PRIMER DÍA

#### 1º PLATOS

- Caldo desgrasado (nº 1, 7).....
- Triturado de judías verdes desgrasado (nº2)
- Puré mixto (nº 3,4,5,6,8,9, 9b).....
- Puré patata desgrasado (nº 10, 11).....
- Puré de patata y zanahoria(nº 14,13).....

<u>SAL</u>	<u>S/SAL</u>

#### 2º PLATOS

- Pescado hervido (nº 3,7,8,9,9b) .....
- Albóndigas (nº 4) .....
- Triturado ternera con verduras (nº6 .....
- Filete de ternera plancha (nº 10, 11) .....
- Filete ruso con salsa tomate (nº 5) .....
- Filete de ternera empanada (nº 13).....


### GUARNICIONES

- Tomate en rodajas (nº, 4).....
- Ensalada (nº 5) .....


### POSTRES

- Compota de manzana (nº 2,3,4, 10, 11,14,13)
- Fruta (nº5, 7, 8,9,9b).....
- Compota de manzana triturada (nº6).....




## CENA

### 1º PLATOS

- Caldo desgrasado (nº1) .....
- Sopa de sémola (nº 6) .....
- Sopa de lluvia desgrasada (nº 10, 11).....
- Sopa de lluvia (nº 2, 3, 4,5).....
- Sopa de Fideos desgrasada (nº7,8).....
- Sopa de Fideos (nº9,9b).....
- Sopa de fideos con yema.(nº14,13).....

### 2º PLATOS

- Tortilla Francesa (nº3,7,8,13).....
- Tortilla aliada (nº 4, 5,9, 9b).....
- Tortilla francesa + Jamón York (nº 10,11).....
- Triturado de pescado puré pata copos (nº6).....

<u>SAL</u>	<u>S/SAL</u>

## POSTRES

- Yogur (nº 2, 6).....
- Flan (nº 3, 4).....
- Zumo de Uva (nº 10, 11).....
- Compota de pera (nº14,13).....
- Fruta (nº5,7, 8, 9, 9b).....





--	--

## HOJA DE TRABAJO

### COMIDA

### SEMANA 1º

### SEGUNDO DIA

#### 1º PLATOS

- Caldo desgrasado (nº1).....
- Puré mixto desgrasado (nº 2).....
- Puré de alubias (nº 3, 6).....
- Alubias Estofadas (nº 5,9b).....
- Consomé desgrasado (nº 10).....
- Crema de Calabacín sin grasa (nº 11).....
- Crema de Calabacín y patata (nº 7,8).....
- Patatas al vapor aliadas + yema (nº 13).....
- Puré de alubias con patatas + yema(nº 15).....

<u>SAL</u>	<u>S/SAL</u>

#### 2º PLATOS

- Pollo asado sin salsa (nº 3, 4) .....
- Ensalada de lechuga (nº 5, 2).....
- Pollo asado con champiñones (nº 4).....
- Triturado de pollo con verduras (nº 6).....
- Pechuga pollo plancha (nº10, 11,7,8,9,9b).....
- Pechuga empanada (nº 13)


### GUARNICIONES

- Lechuga compota (Nº 3,7,8,9,9b) .....
- Champiñones (Nº 4).....
- Ensalada (Nº 5).....


#### POSTRES



- Compota de pera (n° 2,3,10,11) .....
- Compota de pera triturada(n°6).....
- Natillas (n° 4).....
- Fruta (n°5,7,8,9,9b).....
- Pera cocida (n°13,14).....


## CENA

### 1º PLATOS

- Crema de puerros desgrasada (n° 2,7,8).....
- Crema de puerros (n° 3,4,5,9,9b).....
- Crema de puerro espesa (n° 6).....
- Sopa de sémola desgrasada (n° 10).....
- Crema de espárragos desgrasado (n°11).....
- Crema de puerros y patata s/sal (n° 13,14).....

<u>SAL</u>	<u>S/SAL</u>

### 2º PLATOS

- Pescado cocido en salsa con guisantes (n° 3, 4).....
- Triturado de pescado con guisantes (n° 6).....
- Merluza rebozada (n° 5).....
- Pescado a la plancha (n° 10,11).....
- Merluza plancha(n° 7, 8, 9, 9b).....
- Pescadilla a la romana (n° 13).....


## GUARNICIONES

- Guisantes rehogados (n°5,7,8,9,9b).....

--	--

## POSTRES



- Manzana asada (nº 2,3,4).....
- Flan (nº 6).....
- Fruta (nº5, 7, 8, 9, 9b).....
- Manzana asada con nata montada (nº 13, 14 ).....


## HOJA DE TRABAJO

COMIDA	SEMANA 1º	TERCER DÍA
--------	-----------	------------

### 1º PLATOS

- Caldo desgrasado (Nº 1).....
- Arroz rehogado con zanahoria (Nº 2) .....
- Judías verdes erogadas (nº 3).....
- Menestra triturada (nº 4, 6).....
- Menestra de Verdura (nº 5,7,8,9,9b).....
- Arroz Blanco Hervido tomate frito sin salsa (nº10).
- Arroz chino (nº 11).....
- Arroz rehogado con zanahoria s/sal (nº 13, 14).....

<u>SAL</u>	<u>S/SAL</u>

### 2º PLATOS

- Pescado hervido con guisantes (nº 3 ).....
- Filete ruso (nº 4).....
- Chuleta cerdo plancha (nº 5,7,8,9,9b).....
- Triturado de cerdo con verdura (nº 6).....
- Pescado hervido (nº 10,11) .....
- Chuleta de cerdo deshuesada (nº 13).....




## GUARNICIONES

- Rodajas tomate (n° 4).....
- Pimiento en tiras (n°5).....
- Patatas vapor (n° 10, 11).....
- Lechuga (n°7,8,9,9b).....


## POSTRES

- Melocotón en almíbar (n° 3,13,14).....
- triturado de plátano y yogur (n°2,4,6).....
- Zumo de Uva (n° 10, 11).....
- Fruta (n°5,7,8,9,9b).....


## CENA

### 1º PLATOS

- Sopa de pescado desgrasada pasta (n° 2)....
- Sopa de fideos con caldo de pescado (n° 3 4 )
- Sopa de pescado lluvia (30g) (n° 5,9,9b).....
- Sopa lluvia espesa caldo pesca colado (n° 6)....
- Sopa de fideos desgrasada (n° 10, 11).....
- Sopa de lluvia pescado desgrasada (n°7,8).....
- Sopa de lluvia con yema s/sal (n° 13, 14).....

<u>SAL</u>	<u>S/SAL</u>

### 2º PLATOS

- Croquetas de pollo (n° 3).....
- Croquetas (n° 4).....
- Croquetas pollo (n° 5).....
- Triturado de huevos bechamel (n° 6).....
- Muslo Plancha (n° 10, 11,7,8,9,9b).....
- Croquetas 4 unidades (n° 13).....


## GUARNICIONES

- Pisto (n°5,7,8,9,9b).....

--	--





- Filete Ternera plancha (n°3,7,8,9,9b,10,11).....
- Muslo pollo en pepitoria (n° 4).....
- Relleno, morcillo, chorizo, tocino,.....
- Garbanzos y verduras (n°5).....
- Triturado de morcillo con Zanahoria, patatas (n°6)...
- Filete de ternera empanado (n° 13).....


### GUARNICIONES

- Tomate rodajas (n°3,7,8,9,9b).....

--	--

### **POSTRES**

- Manzana asada (n° 2, 3, 4, 10, 11).....
- Triturado de melocotón en almíbar y yogur (n° 6)...
- Fruta (n°5,7,8,9,9b) .....
- Manzana asada con nata líquida (n° 13,14).....


## CENA

### 1º PLATOS

- Crema de verduras (n° 2, 3, 4, 5, 6,7,8,9,9b).....
- Crema de tomate desgrasada (n° 10,11).....
- Macarrones con tomate y carne picada s/sal (n°13)...
- Macarrones hervidos salsa tomate s/sal (n° 14).....

<u>SAL</u>	<u>S/SAL</u>



## 2º PLATOS

- Pescado hervido con guisantes (nº 3,4) .....
- Filete merluza rebozado (nº5).....
- Triturado pescado con acelgas, Zanahoria (nº6).....
- Pescado hervido (nº 10, 11).....
- Filete de merluza hervido (nº7,8,9,9b).....


## GUARNICIONES

- Lechuga (nº5).....
- Patata (nº 10, 11).....
- Guisantes (nº7,8,9,9b).....


## POSTRES

- Yogur (nº 2,4,6).....
- Piña almíbar (nº3).....
- Pera en almíbar (nº 10, 11).....
- Fruta (nº5,7,8,9).....
- Compota de pera con 20g de azúcar (nº 13,14).....


## HOJA DE TRABAJO

COMIDA

SEMANA 1º

QUINTO DIA



1º PLATOS

- Caldo desgrasado (nº 1 ).....
- Acelgas con patatas (nº 2,3,7,8,9,9b).....
- Turmix de acelgas con patatas (nº 4).....
- Patatas con costilla (nº 5).....
- Triturado de patatas con carne (nº 6).....
- Puré de patatas desgrasado (nº 10, 11).....
- Patatas con espinacas erogadas (nº13,14).....

<u>SAL</u>	<u>S/SAL</u>

2º PLATOS

- Filete lomo cerdo plancha (nº3).....
- Lomo a la naranja picado (nº4).....
- Lomo naranja (nº 5).....
- Triturado de lomo 50g con champiñón 200g (nº6)
- Filete lomo plancha (nº 10, 11,7,8,9,9b).....
- Lomo cerdo empanado 50g (nº 13).....


**GUARNICIONES**

- Zanahorias vapor (nº3).....
- Champiñón (nº 4,7,8,9,9b).....
- Lechuga (nº 5).....


**POSTRES**

- Piña en almíbar (nº2,3,4).....
- Triturado en de piña en almíbar y yogur (nº 6)....
- Melocotón almíbar (nº 10, 11).....
- Fruta (nº5,7,8,9,9b).....
- Compota de manzana 20g azúcar (nº 13, 1).....


**CENA**



### 1° PLATOS

- Sopa de fideo desgrasada (n° 2).....
- Sopa de arroz (n° 3, 4, 5,11,9,9b).....
- Sopa tapioca espesa (n° 6) .....
- Sopa de arroz desgrasada (n° 10,7,8).....
- Sopa de arroz con yema s/sal (n° 13, 14).....

<u>SAL</u>	<u>S/SAL</u>

### 2° PLATOS

- Tortilla francesa (n° 3, 4, 10, 11,7,8).....
- Tortilla champiñón (n° 5,9,9b).....
- Triturado de jamón york bechamel (n° 6).....
- Tortilla francesa 1 huevo (n° 13).....


### GUARNICIONES

- Lechuga (n°3).....
- Tomate rodajas (n°4, 5,7,8,9,9b).....
- Queso Burgos (n° 10, 11).....


## POSTRES

- Yogur (n° 2).....
- Natillas (n° 3, 4,).....
- Plátano (n° 10, 11).....
- Flan (n°6).....
- Fruta (n° 5,7,8,9,9b) .....
- Melocotón en almíbar (n° 13, 14).....




## HOJA DE TRABAJO

### COMIDA

### SEMANA 1º

### SEXTO DÍA

#### 1º PLATOS

- Caldo desgrasado (nº1).....
- Arroz blanco hervido con zanahorias(nº 2, 4).....
- Macarrones con tomate y huevo duro (nº 3).....
- Macarrones boloñesa (nº 5).....
- Triturado de arroz con calabacín y zanahoria(nº 6)..
- Macarrones hervidos con tomate frito (nº 10, 11).....
- Macarrones hervi tomate natural tritu (nº7,8,9,9b)..
- Macarrones con tomate y carne picada (nº 13, ).....
- Macarrones hervidos salsa tomate s/sal (nº 14).....

<u>SAL</u>	<u>S/SAL</u>

#### 2º PLATOS

- Pollo hervido con verdura (nº3).....
- Muslo de pollo guisado con verdura (nº4).....
- Pollo asado (nº5).....
- Triturado de pollo asado y patata (nº 6).....
- Muslo de pollo asado(nº 10, 11,7,8,9,9b).....


## GUARNICIONES

- Lechuga (nº5).....
- Tomate rodajas (nº7,8,9,9b)
- .....


## POSTRES

- Compota de pera (nº2,3 ).....
- Triturado de plátano y yogur(nº 4,6).....
- Zumo de uva (nº 10, 11).....
- Fruta (nº5,7,8,9,9b) .....
- Compota de pera con 20g de azúcar (nº 13,14).....




## CENA

### 1º PLATOS

- Crema de calabacín desgrasada (nº2, 11,7,8).....
- Crema de calabacín (nº3, 4, 5, 6,9,9b).....
- Sopa de tapioca desgrasada (nº 10).....
- Crema calabacín y patata con nata s/sal (nº13,14)

<u>SAL</u>	<u>S/SAL</u>

### 2º PLATOS

- Tortilla francesa (nº3).....
- Filete trucha plancha (nº 4,7,8,9,9b) .....
- Trucha riojana (nº 5).....
- Triturado de trucha con patata (nº 6).....
- Trucha plancha (nº 10, 11).....
- Trucha plancha 8g (nº 13).....


## GUARNICIONES

- Puré de patatas copos (nº4).....
- Tomate rodajas (nº 5,7,8,9,9b).....


## POSTRES

- Yogur (nº 2).....
- Flan (nº 3, 4).....
- Natillas (nº 6).....
- Manzana (nº 10, 11).....
- Fruta (nº5,7,8,9,9b) .....
- Compota de manzana con 20g de azúcar (nº13,14).




## HOJA DE TRABAJO

### COMIDA

### SEMANA 1º

### SÉPTIMO DÍA

#### 1º PLATOS

- Caldo desgrasado (nº 1).....
- Puré de patatas y zanahoria (nº 2, 3, 4,7,8,9,9b)....
- Paella (nº 5).....
- Crema de zanahoria con patata y puerro (nº 6).....
- Arroz hervido con tomate frito (nº 10, 11).....
- Puré de patata y zanahoria s/sal (nº 13, 14).....

<u>SAL</u>	<u>S/SAL</u>

#### 2º PLATOS

- Ternera asada (nº 3, 4, 5).....
- Triturado de pollo asado con puré de patatas.....
- Copos (nº6).....
- Huevo frito (nº 10).....
- Filete de ternera (nº 11).....
- Filete de ternera plancha( nº7,8,9,9b).....
- Filete de ternera empanado (Nº 13).....


#### GUARNICIONES

- Champiñón (nº 3, 4, 5).....
- Tomate rodajas (nº 7,8).....
- Ensalada de lechuga y tomate(nº9,9b).....


#### POSTRES

- Manzana asada (nº 2, 3, 4, 10, 11).....
- Triturado de manzana y yogur (nº 6).....
- Fruta (nº5, 7, 8, 9, 9b).....
- Manzana asada con nata montada (nº 13, 14).....




## CENA

### 1º PLATOS

- Sopa de lluvia desgrasada (nº 2, 10, 11,7,8).....
- Sopa de lluvia (nº 3, 4,9,9b).....
- Sopa buena (nº 5).....
- Sopa tapioca espesa con caldo colado (nº6).....
- Sopa de lluvia con Yema s/sal (nº 13, 14).....

<u>SAL</u>	<u>S/SAL</u>

### 2º PLATOS

- Pescado hervido patatas vapor(nº 3,10,7,8,9,9b)...
- Croquetas (nº4).....
- Gallo rebozado (nº 5).....
- Triturado de huevos con champiñón (nº 6).....
- Tortilla francesa 2 huevos (nº 11).....
- Croquetas 4 unidades (nº 13).....


## GUARNICIONES

- Lechuga (nº 5).....
- Queso fresco (nº 11).....


## POSTRES

- Yogur (nº2,4,6,11).....
- Natillas (nº 3).....
- Zumo de melocotón (nº 10).....
- Fruta (nº5, 7,8,9,9b) .....
- Compota de manzana con 20g de azúcar (nº 13,14)




## HOJA DE TRABAJO

### COMIDA

### SEMANA 2º

### PRIMER DIA

#### 1º PLATOS

- Caldo desgrasado (nº 1).....
- Sopa de arroz desgrasada (nº 2).....
- Puré de lentejas (nº 3).....
- Turmix de lentejas (nº 4).....
- Lentejas Estofadas (nº5,9,9b).....
- Triturado de lentejas (nº 6).....
- Consomé desgrasado(nº 10).....
- Crema de calabacín desgrasado (nº 11,7,8).....
- Sopa de arroz con yema s/sal (nº 13, 14).....

<u>SAL</u>	<u>S/SAL</u>

#### 2º PLATOS

- Pescado a la plancha (nº 3).....
- Albóndigas (nº 4).....
- Merluza rebozada (nº 5).....
- Triturado de merluza en salsa guisantes (nº 6).....
- Pescado hervido (nº 10, 11).....
- Filete de Ternera Plancha (nº7,8,9,9b).....
- Merluza erogada (nº 13).....


## GUARNICIONES

- Tomate en rodajas (nº 4).....
- Ensalada de lechuga y tomate (nº 5,7,8,9,9b).....
- Patatas vapor (nº 10, 11).....


## POSTRES

- Compota de manzana (nº 2).....
- Natillas (nº 3, 4).....
- Triturado de compota de manzana y yogur (nº 6)....
- Yogur (nº 10).....
- Compota de pera. (nº 11).....
- Fruta (nº5,7,8,9,9b) .....
- Pera en almíbar (nº13,14).....




## CENA

### 1º PLATOS

- Crema de zanahorias desgrasada (nº 2, 3).....
- Crema de zanahoria (nº 4, 5,7,8,9,9b).....
- Crema de zanahoria espesa (nº 6).....
- Crema de tomate desgrasada (nº 10, 11).....
- Crema patata y zanahoria nata s/sal (nº 13, 14)

<u>SAL</u>	<u>S/SAL</u>

### 2º PLATOS

- Queso fresco (nº 3).....
- Tortilla (nº4 ).....
- San Jacobo (nº5).....
- Triturado de pescado puré patatas copos (nº6)...
- Queso fresco con jamón york (nº 10,7,8,9,9b).....
- Queso fresco con jamón york y plátano (nº 11)...
- Tortilla francesa 1 huevo (nº 13).....


## GUARNICIONES

- Jamón York (nº, 3).....
- Lechuga (nº 5,7,8,9,9b).....


### POSTRES

- Arroz con leche (nº 3).....
- Yogur (2).....
- Macedonia (nº 4 ).....
- Flan (nº 6).....
- Plátano (nº 10, 11).....
- Fruta (nº5,7,8,9,9b).....
- Melocotón en almíbar (nº 13, 14).....




## HOJA DE TRABAJO

### COMIDA

### SEMANA 2º

### SEGUNDO DIA

#### 1º PLATOS

- Caldo desgrasado (nº1).....
- Judías con patatas desgrasada(nº 2, 3,7,8).....
- Turmix de judías con patatas (nº 4).....
- Judías verdes con patatas (nº 5,9,9b).....
- Triturado de judías verdes con patatas (nº 6)....
- Puré de patata (nº 10, 11).....
- Triturado judías verdes patata y yema (nº 13, 14)

<u>SAL</u>	<u>S/SAL</u>

#### 2º PLATOS

- Croquetas pollo (nº 3).....
- Croquetas (nº 4).....
- Albóndigas (nº5).....
- Triturado picadillo ternera y champiñón (nº 6)...
- Filete pechuga plancha (nº 10, 11).....
- Pechuga Plancha (nº7,8,9,9b) .....
- Croquetas 4 unidades (nº 13).....


## GUARNICIONES

- Tomate en rodajas (nº,4).....
- Ensalada de tomate (nº, 5,7,8,9,9b).....


#### POSTRES

- Pera en almíbar (nº 2, 3, 4).....
- Triturado de pera en almíbar y yogur (nº, 6).....
- Melocotón en almíbar (nº 10, 11).....
- Fruta (nº5,7,8,9,9b).....
- Arroz con nata (nº 13, 14).....




## CENA

### 1° PLATOS

- Sopa de arroz sin grasa (n° 2, 3) .....
- Sopa de arroz (n°, 4, 5,7,8,9,9b).....
- Sopa de estrellas espesa (n° 6).....
- Sopa de fideo desgrasada (n° 10, 11).....
- Sopa de fideos con yema s/sal (n° 13, 14).....

<u>SAL</u>	<u>S/SAL</u>

### 2° PLATOS

- Merluza a la plancha con guisantes (n°, 3, 4).....
- Gallo ración rebozado (n°, 5).....
- Triturado de pescado con guisantes (n°, 6) .....
- Merluza a la plancha (n° 10, 11).....
- Pescado Plancha (n°7,8,9,9b) .....
- Merluza a la plancha 70g(n° 13).....


## GUARNICIONES

- Tomate en rodajas (n°5).....
- Lechuga (n°7,8,9,9b).....

### POSTRES

- Yogurt (n° 2,3, 4).....
- Natillas (n° 6).....
- Pera almíbar (n° 10, 11).....
- Fruta (n°5,7,8,9,9b) .....
- Compota de manzana con 20 g azúcar (n°13, 14).




## HOJA DE TRABAJO

### COMIDA

### SEMANA 2º

### TERCER DÍA

#### 1º PLATOS

- Caldo desgrasado (nº1).....
- Puré de patatas y zanahoria (nº, 2, 3, 4,7,8,9,9b)....
- Arroz con conejo (nº 5).....
- Sopa de tapioca espesa (nº6).....
- Arroz hervido con zanahoria (nº 10).....
- Ensalada de arroz pollo y zanahoria (nº 11).....
- Arroz rehogado con zanahoria s/sal (nº 13, 14).....

<u>SAL</u>	<u>S/SAL</u>

#### 2º PLATOS

- Pechuga hervida con zanahoria (Nº 3).....
- Filete ruso (nº 4).....
- Pollo al ajillo (nº 5).....
- Triturado de pollo con espinaca, zanahoria(nº6).....
- Filete ternera plancha (nº 10, 11,7,8,9,9b).....
- Pollo al ajillo (nº 13, 14).....


## GUARNICIONES

- Tomate en rodajas (nº4).....
- Lechuga (nº 5,7,8,9,9b).....


## POSTRES

- Compota de manzana (nº 2, 3, 4, 10, 11).....
- Triturado de compota de manzana (nº 6).....
- Fruta (nº5, 7,8,9,9b).....
- Piña en almíbar (nº13, 14).....




--

## CENA

### 1º PLATOS

- Crema de calabacín desgrasada (nº 2, 11,7,8).....
- Crema de calabacín (nº 3, 4, 5,9,9b).....
- Crema de calabacín espesa (nº 6).....
- Sopa de tapioca espesa (nº 10).....
- Crema calabacín y patata con nata s/sal (nº13, 14)

<u>SAL</u>	<u>S/SAL</u>

### 2º PLATOS

- Tortilla de champiñón (nº 3, 4, 5, 10, 11,9,9b).....
- Triturado de huevos con bechamel (nº 6).....
- Tortilla francesa (nº 7,8).....
- Tortilla francesa 1huevo (nº 13).....


## GUARNICIONES

- Tomate en rodajas (nº5,7,8,9,9b).....

--	--

## POSTRES

- Yogur (nº 2,6).....
- Piña en almíbar (nº 3).....
- Arroz con leche (nº 4).....
- Melocotón en almíbar (nº 10, 11,13.,14).....
- Fruta (nº5, 7,8,9,9b) .....




## HOJA DE TRABAJO

### COMIDA

### SEMANA 2º

### CUARTO DIA

#### 1º PLATOS

- Caldo desgrasado (nº 1).....
- Arroz blanco hervido con zanahoria (nº 2,78).....
- Arroz blanco con zanahoria (nº 3).....
- Turmix potaje (nº 4).....
- Potaje espinacas y garbanzos (nº 5,9,9b).....
- Triturado de garbanzos y acelgas (nº 6).....
- Crema de tomate desgrasada (nº 10, 11).....
- Espárragos 100g con mayonesa (nº 13, 14).....

<u>SAL</u>	<u>S/SAL</u>

#### 2º PLATOS

- Filete ternera plancha (nº 3).....
- Muslo hervido con zanahoria (nº 4).....
- Filete jamón cerdo empanado (nº 5).....
- Triturado de jamón de cerdo+patata puerro(nº 6)....
- Pechuga plancha (nº 10 11).....
- Filete de jamón cerdo plancha (nº 7,8,9,9b).....
- Jamón cerdo empanado 60g (nº 13. 14).....


### GUARNICIONES

- Lechuga (nº, 5,7,8,9,9b).....

--	--



## POSTRES

- Compota de pera (n° 2,3,4).....
- Triturado de compota de pera (n° 6).....
- Manzana asada (n° 10, 11).....
- Fruta (n°5, 7,8,9,9b) .....
- Manzana asada con 20 g de azúcar (n° 13, 14).....


## CENA

### 1° PLATOS

- Sopa de pescado desgrasada (n° 2,7,8).....
- Sopa de pescado (n° 3, 4, 5,9,9b).....
- Caldo de sémola espe caldo pescado colado (n° 6)
- Sopa de arroz desgrasada (n° 10, 11).....
- Sopa de tapioca con yema s/sal (n° 13, 14).....

<u>SAL</u>	<u>S/SAL</u>

### 2° PLATOS

- Tortilla francesa (n°3).....
- Croqueta GUAR (n° 4).....
- Croquetas pollo (n° 5 ).....
- Tritura de pesca 150g con acelga y zana ( n° 6).....
- Queso fresco con jamón york (n° 10, 11,7,8,9,9b)....
- \*\*\*\*\* (N° 13).....


## GUARNICIONES

- Tomate en rodajas (n° 5,7,8,9,9b).....

--	--

## POSTRES



- Yogur(nº 2,11).....
- Natillas (nº 3, 4).....
- Flan (nº 6).....
- Zumo de Manzana (nº 10 ).....
- Fruta (nº 5,7,8,9,9b) .....
- Compota de manzana con 20g de azúcar (nº 13, 14)


## HOJA DE TRABAJO

### COMIDA

### SEMANA 2º

### QUINTO DÍA

#### 1º PLATOS

- Caldo desgrasado (nº1).....
- Acelgas con patata (nº 2,7,8,9,9b).....
- Macarrones con tomate y huevo duro (nº3 ).....
- Turmix patata con carne (nº 4).....
- Patatas con carne (nº 5).....
- Triturado de patatas con carne (nº 6).....
- Macarrones hervidos con tomate frito(nº 10, 11).....
- Espagueti carbonara con yema s/sal (nº13, 14).....

<u>SAL</u>	<u>S/SAL</u>

#### 2º PLATOS

- Trucha plancha (nº 3, ,7,8,9,9b,10,11).....
- Pescado hervido (nº 4).....
- Filete trucha con salsa riojana (nº 5).....
- Triturado de trucha con champiñón (nº 6).....
- Jamón york 40g (nº13).....




### GUARNICIONES

- Patatas vapor (n°4).....
- Lechuga (n°5,7,8,9,9b).....


### POSTRES

- Compota de manzana(n°2,3).....
- Triturado de plátano (n° 4,6).....
- Zumo de uva (n° 10, 11).....
- Fruta (n° 5,7,8,9,9b) .....
- Compota de manzana con 20g de azúcar (n° 13, 14)


## CENA

### 1º PLATOS

- Crema de verduras (n° 2, 3, 4, 5,7,8,9,9b).....
- Crema de verduras espesa (n°6).....
- Sopa de sémola desgrasada (n° 10).....
- Crema de calabacín desgrasada (n° 11).....
- Crema calabacín y patata con nata s/sal (n°13, 14)

<u>SAL</u>	<u>S/SAL</u>

### 2º PLATOS

- Tortilla de patata (n° 3, 5,9,9b).....
- Tortilla francesa (n° 4, 10, 11,7,8).....
- Triturado jamón york con bechamel (n° 6).....
- Trucha 60g (n° 13).....


## GUARNICIONES



- Tomate en rodajas (nº, 4, 5,7,8,9,9b).....
- Queso fresco (nº10, 11).....


## POSTRES

- Yogur (nº 2).....
- Piña en almíbar (nº 3).....
- Flan (nº 4).....
- Natillas (nº 6).....
- Melocotón en Almíbar (nº 10, 11,13,14).....
- Fruta (nº 5,7,8,9,9b).....


## HOJA DE TRABAJO

### COMIDA

### 2º SEMANA

### SEXTO DÍA

#### 1º PLATOS

- Caldo desgrasado (nº 1).....
- Sopa de arroz desgrasada (nº 2).....
- Acelgas con patatas (nº 3).....
- Turmix de judías verdes con patata (nº4).....
- Menestra verduras (nº 5,9,9b).....
- Triturado de menestra (nº6).....
- Crema de patata zanahoria desgrasada(nº 10 11)
- Judías verdes con patatas (nº 7,8).....
- Sopa de arroz con yema s/sal (nº 13, 14).....

<u>SAL</u>	<u>S/SAL</u>

#### 2º PLATOS



- Muslo pollo estofado con verdura (nº2).....
- Muslo pollo guisado (nº 4).....
- Pollo al ajillo (nº 5).....
- Triturado de pollo asado y patata (nº 6).....
- Muslo de pollo asado (nº 10, 11,7,8,9,9b).....
- Contra muslo asado 60g (nº 13).....


## GUARNICIONES

- Pimiento en tiras (nº5).....
- Tomate rodajas (nº 7,8,9,9b).....


## POSTRES

- Natillas (nº 4).....
- Triturado de manzana y yogur (nº 2,3,6).....
- Melocotón en almíbar (nº 10, 11).....
- Fruta (nº5, 7,8,9,9b).....
- Pera en almíbar (nº 13, 14).....


## CENA

### 1º PLATOS

- Sopa de fideo desgrasada (Nº 2, 10, 11).....
- Sopa de fideo (nº 3, 4, 5,7,8,9,9b).....
- Sopa de sémola espesa (Nº 6).....
- Coliflor carbonara (nº 13, 14).....

<u>SAL</u>	<u>S/SAL</u>

### 2º PLATOS



- Croquetas (n° 3).....
- Croquetas Guarnición (n°4,5)
- Triturado pescado con patata, zanahoria (n° 6).
- Pescado hervido patatas vapor (n°7,8,9,9b,10,11)
- Croquetas 4 unidades (n°13).....


## GUARNICION

- Patata vapor (n°, 3, 10, 11).....
- Pisto (n° 4, 5)


## POSTRES

- Yogur (n° 2,3,4,6).....
- Plátano (n° 10, 11).....
- Fruta (n° 5,7,8,9,9b) .....
- Compota de manzana con 20g azúcar (n°13, 14)


# HOJA DE TRABAJO

**COMIDA**

**SEMANA 2º**

**SÉPTIMO DÍA**



### 1º PLATOS

- Caldo desgrasado (nº 1).....
- Puré de patata y zanahoria (nº 2, 3).....
- Arroz a la cubana (nº 4).....
- Arroz con pollo (nº 5).....
- Triturado de arroz con calabacín (nº 6).....
- Arroz hervido con tomate frito (nº,7,8,9,9b 10, 11)
- Arroz rehogado con calabacín (nº 13,14).....

<u>SAL</u>	<u>S/SAL</u>

### 2º PLATOS

- Pescado plancha (nº 3).....
- Ternera asada (nº 4, 11).....
- Ternera asada con champiñón (nº5).....
- Triturado de ternera + champiñón (nº 6).....
- Huevo frito (nº 10).....
- Filete de ternera plancha (nº 7,8,9,9b).....
- Ternera asada en salsa (nº 13).....


## GUARNICIONES

- Guisantes (nº3).....
- Puré de patata copos (nº4).....
- Ensalada de lechuga (nº 7, 8, 9,9b).....


## POSTRES

- Manzana asada (nº 2, 3, 4, 10, 11).....
- Flan (nº 6).....
- Fruta (nº 5,7,8,9,9b).....
- Manzana asada con nata montada (nº 13, 14)...


## CENA

### 1º PLATOS



- Crema de zanahoria (nº, 2, 3, 4, 5,9,9b).....
- Crema de zanahoria espesa (nº 6).....
- Sopa de tapioca desgrasada (nº 10).....
- Crema de espárragos (nº 11).....
- Crema de zanahoria desgrasada (nº7,8).....
- Espárragos con mayonesa 100g (Nº 13, 14).....

<u>SAL</u>	<u>S/SAL</u>

## 2º PLATOS

- Pescado hervido con patatas vapor (nº 3,4).....
- Pescado rebozado (nº 5).....
- Triturado de huevos revueltos con queso (nº 6)..
- Queso fresco (nº 10).....
- Tortilla francesa y jamón york (nº 11).....
- Queso fresco con jamón york (nº 7,8,9,9b).....
- Jamon york empanado 40g (nº 13).....


## GUARNICIÓN

- Lechuga y tomate (nº5,7,8,9,9b).....
- Jamón York (nº10).....


## POSTRES

- Yogur (nº 2,11).....
- Natillas (nº 3, 6 ).....
- Flan (Nº 4).....
- Zumo de uva (nº 10).....
- Fruta (nº 5,7, 8, 9,9b).....
- Pera cocida (Nº 13, 14).....






## **CONCLUSIONES Y MEJORAS**

La cocina tiene un gran peso dentro de la infraestructura del Hospital y cuya importancia estriba en dos valores, claramente aplicables a cualquier servicio sanitario o no sanitario como son el valor asistencial y el valor económico y que debemos obtener un equilibrio entre ambos para conseguir tanto la eficiencia como la eficacia del Servicio. Para ello se considera necesario:

- 1º.- Realizar una estructuración (en cuanto a número de personas, turnos de trabajo, cargas de trabajo y categorías profesionales) y formación del personal acorde con las necesidades del Centro.
- 2º.- Informatización de todas las unidades de enfermería en lo referido a petición de dietas.
- 3º.- Centralizado de desayunos y meriendas.
- 4º.- Adaptación de las necesidades de maquinaria a la demanda real del servicio así como un mantenimiento tanto preventivo como correctivo eficaz.