

ALIMENTACIÓN EN NUESTRO CENTRO

Un menú para nuestros residentes debe de ser nutritivo, fácil de digerir, variado y adaptado a las necesidades específicas de los residentes, como las restricciones dietéticas o las condiciones de salud comunes en la edad avanzada (hipertensión, diabetes, problemas renales, etc.).

A continuación, se puede encontrar un ejemplo de menú semanal. Además de una lista con los tipos de dietas con las que contamos en nuestro centro, ajustándonos de esta forma a las diversas necesidades nutricionales de nuestros residentes.

MENÚ SEMANAL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	* Té o café descafeinado con leche * Tostada integral con aceite de oliva * Zumo de naranja natural	* Té o café descafeinado con leche * Manzana o pera (fresca o en compota)	* Té o café descafeinado con leche * Yogur natural	* Té o café descafeinado con leche * 3 galletas digestivas * Manzana o pera	* Té o café descafeinado con leche * Tostada integral con aceite de oliva	* Té o café descafeinado con leche * Manzana o pera	* Té o café descafeinado con leche * Tostada integral con mermelada sin azúcar
ALMUERZO	* Yogur natural desnatado con miel	* Tostada integral con pavo	* Tostada integral con jamón serrano y aceite de oliva	* Tostada integral con pavo	* Yogur natural con fresas/plátano	* Yogur natural con miel	* Macedonia de kiwi y fresas
COMIDA	* Crema de verduras (zanahoria, calabacín y cebolla) * Pollo a la plancha con puré de patata * Pan 30 gr * Gelatina sin azúcar	* Caldo casero * Canelones con carne picada * Pan 30 gr * Yogur natural con miel	* Garbanzos con arroz * Merluza al horno con verduras * Pan 30 gr * Macedonia de temporada	* Acelgas con patata * Estofado de ternera con verduras * Pan 30 gr * Compota de manzana	* Judías verdes con patata * Pollo al horno al limón * Pan 30 gr * Natilla casera	* Lentejas con arroz * Dorada al horno * Pan 30 gr * Macedonia de temporada	* Ensalada de lechuga, tomate y espárragos * Paella mixta * Pan 30 gr * Manzana o pera
MERIENDA	* Manzana con canela	* 2 galletas digestivas y zumo de naranja casero	* 2 filetes de pavo cocido y queso fresco	* Queso fresco con miel	* Naranja con canela	* 2 filetes de pavo cocido y queso fresco	* 2 galletas digestivas y zumo de naranja casero
CENA	* Sopa de calabaza * Salmón con brócoli * Naranja	* Crema de espárragos * Tortilla de 2 huevos y verduras salteadas * Manzana	* Champiñones con huevo revuelto * Pollo con pimientos a la plancha * Vaso de leche semidesnatada	* Patatas asadas con verduras * Sardinas a la plancha * Mandarina	* Caldo de verduras * Albóndigas con ajo y perejil * Vaso de leche semidesnatada	* Ensalada de lechuga, tomate y espárragos * Estofado de ternera * Pera	* Huevos rellenos * Salchichas de pollo * Vaso de leche semidesnatada

Dichos menús varían cada semana, ofreciendo una alimentación de calidad, personalizada y equilibrada para todos los residentes. Vigilando también la correcta hidratación, porciones adaptadas al apetito y necesidad de cada usuario, modificando la consistencia y adaptando las texturas en caso de disfagia.

Nuestro equipo de nutricionistas y cocineros diseña platos que cumplen con las necesidades de cada residente, eliminando ingredientes que puedan causar reacciones adversas. Nos aseguramos de evitar alérgenos comunes como el gluten, la lactosa, los frutos secos, el huevo o el marisco, entre otros, siempre respetando las indicaciones médicas y las preferencias individuales.

Para garantizar la seguridad de nuestros residentes con alergias e intolerancias, llevamos a cabo un registro personalizado en su historial médico y ficha nutricional desde el momento de su ingreso. Además, utilizamos identificación visual en el comedor, como pulseras de colores o tarjetas en la bandeja, para que nuestro equipo de cocina y personal de servicio reconozcan fácilmente las necesidades específicas de cada persona y eviten cualquier riesgo de contacto con alérgenos. También realizamos formaciones periódicas para nuestro equipo, asegurándonos de que todos los procedimientos de manipulación y servicio de alimentos sean seguros y estrictamente controlados.

A continuación, ofrecemos un listado con los distintos tipos de dietas con las que contamos, pudiendo adaptarse según las necesidades. Dichas dietas son pautadas siempre por nuestro equipo, tras una previa valoración de cada residente.

LISTADO DE DIETAS*

- Basal
- Fácil masticación
- S/lactosa
- Protección renal
- Hipograsa – hepática
- Hiperproteica
- Astringente
- Especial
- Vegetariana
- Presentación homogénea
- Sin cerdo
- Turmix, túrmix reducida

*Opción diabética en todas ellas.