

1ª Semana	DOMUSVI- CARBALLO	BASAL
-----------	-------------------	-------

DEL 03 DE FEBRERO AL 09 DE FEBRERO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
-------	--------	-----------	--------	---------	--------	---------

COMIDA	Primero	Crema de ave reina	Lentejas con bacon	Fideuá	Hojaldre de lacón con grelos	Judías verdes salteadas con huevo cocido	Alubias con verduras	Sopa de cocido
	Segundo	Guiso de carne de ternera con guisantes y macarrones	Pavo estofado	Pescado fresco	Jarrete de ternera al Mencia	Carne al caldeiro	Salmón al eneldo	Cocido
	Guarnición	0	con guisantes y cebolla salteados	con verduras	patatas y guarnición	con patata	con tomate en ensalada	.
	Postre	Natillas	Fruta	Fruta	tarta aniversario	Peras al horno	Fruta	Puding edulcorado
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

CENA	Primero	Crema de verduras	Sopa minestrone	Sopa de fideos con huevos	Crema de puerro y zanahoria	Sopa Bullabesa	Crema de calabaza	Crema de acelgas
	Segundo	Carioca frita	Huevos con bechamel gratinados	Raxo de pollo	Merluza a la marinera	Croquetas y empanadillas	Tortilla de patata	Bacalao a la vizcaína
	Guarnición	pimiento morrón asado	con patatas	con lechuga, maíz y aceitunas	con patata cocida	lechuga, tomate, zanahoria	con tomate y cebolla pochados	con patata en dado
	Postre	Manzana asada	Yogur	Flan de vainilla	Fruta	Yogur	Yogur	Fruta
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

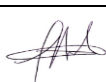
Valoración (comida y cena)

Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC
1672	72,2	80,9	166,7	1784	69,7	92,7	184,8	1426	42,5	82,4	171,6	1605	50,5	78,2	192,6	1650	68,5	61,5	187,0	1516	58,9	69,9	162,4	1506	55,8	64,6	172,0

Valoración semanal (comida y cena)

ENERGIA	1594,17	LÍPIDOS	59,7	33,73%
PROTEÍNAS	75,73	HC	176,7	44,34%

REVISADO POR:





2ª Semana	DOMUSVI -CARBALLO	BASAL
-----------	-------------------	-------

DEL 10 DE FEBRERO AL 16 DE FEBRERO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
-------	--------	-----------	--------	---------	--------	---------

COMIDA	Primero	Coliflor con ajada	Lentejas con chorizo	Coditos gratinados con champiñón	Sopa de verduras	Potaje de garbanzos	Arroz caldoso de pescado	Caldo gallego
	Segundo	Pollo a la riojana	Filete de jurel en escabeche	Ternera asada	Huevos fritos c/chorizo	Pescado fresco	Pollo en pepitoria	Jamón asado
	Guarnición	con patatas cocidas	con patata cocida	con judías salteadas	y patatas fritas	con lechuga, tomate y zanahoria	con lechuga y aceitunas	con patatas
	Postre	Fruta	Natillas	Yogur	Fruta	Yogur	Natillas de chocolate	Arroz con leche edulcorado
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

CENA	Primero	Sopa maravilla	Crema de apio	Sopa minestrone	Crema de puerros	Sopa de pescado	Crema de verduras	Crema de judías verdes
	Segundo	San Jacobo	Tortilla francesa	Merluza al horno	Albóndigas	Tortilla de calabacín	Pescado en velouté ligera de cítrico	Lomo en salsa de pimientos
	Guarnición	pimientos verdes fritos	con calabaza al horno	con patatas al horno	con menestra	con guisantes y zanahoria	con patata cocida	con patata vapor
	Postre	Yogur	Fruta	Peras al vino	Flan de vainilla	Manzana asada	Fruta	Fruta
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

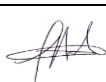
Valoración (comida y cena)

Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC
1520	62,9	73,5	159,3	1535	69,7	66,1	150,6	1517	53,1	70,5	177,3	1814	96,8	56,9	170,3	1525	47,9	77,0	184,2	1636	53,1	89,8	191,0	1746	66,3	93,6	177,9

Valoración semanal (comida y cena)

Valoración semanal (comida y bebida)					
ENERGIA	1613,40		LÍPIDOS	64,3	35,85%
PROTEÍNAS	75,35	18,68%	HC	172,9	42,88%

REVISADO POR:





3ª Semana		DOMUSVI - CARBALLO					BASAL	
DEL 17 DE FEBRERO AL 23 DE FEBRERO								
		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Primero	Macarrones boloñesa	Grelos con patatas	Crema de espárragos	Cocido montañés	Lentejas con verduras	Brécol con jamón	Calgo gallego
	Segundo	abadejo al horno	Pollo al ajillo	Huevos al plato	Pescado fresco	Ternera guisada	Paella mixta	Merluza a la vasca
	Guarnición	con menestra	con calabaza al horno	con patatas panadera	Pimiento rojo con cebolla pochada	patatas fritas	.	con verduras
	Postre	Fruta	Compota	Macedonia	Yogur	Fruta	Piña en su jugo	Tarta de queso
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

CENA	Primero	Sopa de pollo con fideos	Crema de zanahoria	Sopa de pasta con jamón	Sopa de calabaza con pasta	Crema de hortalizas	Sopa juliana	Crema de acelgas
	Segundo	Tortilla de queso	Cazón a la vizcaína	Chuleta sajonia con salsa de cítricos	Pizza	Carioca frita	Rotti de pavo	Lomo asado con salsa
	Guarnición	con lechuga y aceitunas	con patata cocida	con pimientos verdes fritos	con ensalada mixta	con lechuga, tomate y zanahoria	patata	con calabaza al horno
	Postre	Yogur	Flan de vainillas	Natillas	Fruta	Copa de chocolate	Yogur	Fruta
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

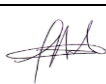
Valoración (comida y cena)

Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC
1513	57,0	75,6	168,2	1350	48,5	76,1	139,2	1597	65,3	68,6	175,5	1760	59,8	76,0	215,5	1768	74,3	78,3	184,7	1451	43,8	67,6	186,6	1705	60,7	88,1	179,6

Valoración semanal (comida y cena)

ENERGIA	1591,99	LÍPIDOS	58,5	33,06%
PROTEÍNAS	75,74	HC	178,5	44,84%

REVISADO POR:





4ª Semana	DOMUSVI - CARBALLO	BASAL
-----------	--------------------	-------

DEL 24 DE FEBRERO AL 01 DE MARZO

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Primero	Coliflor gratinada	Caldo gallego	Patatas a la riojana	Arroz a la milanesa	Fideuá	Lentejas con verduras	Empanada gallega
	Segundo	Huevos fritos c/chorizo	Pescado fresco	Milanesa de pollo	Ragout de ternera	Caella en salsa verde	Estofado de pavo	Jarrete breseado
	Guarnición	con patatas fritas	con lechuga, tomate y zanahoria	pimientos asados	menestra	con guisantes	con zanahoria cocida	con patatas
	Postre	Fruta	Peras al horno	Natillas de vainilla	Flan de vainilla	Fruta	Compota	Queso con membrillo
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

CENA	Primero	Crema de calabaza	Sopa minestrone	Crema de tomates asados	Sopa Bullabesa	Crema de calabacín	Crema de champiñones	Sopa de verduras
	Segundo	Lomo a la naranja	Filete ruso en salsa	Merluza al horno	Tortilla de patata	Jamón asado	Sardinillas en aceite	Hojaldré de puerros, queso y jamón
	Guarnición	con tomate en ensalada	con patatas risoladas	con patata cocida y perejil	con tomate	con pimientos asados	con patatas cocidas	con lechuga y aceitunas
	Postre	Yogur	Yogur	Fruta	Fruta	Yogur	Natillas de chocolate	Fruta
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

Valoración (comida y cena)

Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC
1715	97,8	73,0	133,8	1599	57,7	74,1	181,6	1615	67,2	76,9	167,2	1525	50,1	77,2	184,0	1410	41,5	79,1	169,4	1605	54,5	85,4	182,7	1729	69,4	78,0	191,5

Valoración semanal (comida y cena)

ENERGÍA	1599,63	LÍPIDOS	62,6	35,22%
PROTEÍNAS	77,67	HC	172,9	43,23%

REVISADO POR:

