

|        |         | LUNES                                                    | MARTES                                                      | MIÉRCOLES                                   | JUEVES                                         | VIERNES                                   | SÁBADO                  | DOMINGO                                      |
|--------|---------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------|----------------------------------------------|
| COMIDA | Primero | Arroz 5 delicias                                         | Judias verdes con huevo                                     | Alubias con almejas                         | Empanada gallega                               | Macarrones boloñesa                       | Garbanzos con espinacas | Huevos villaroy                              |
|        | Segundo | Filete de merluza en salsa verde con guisantes y patatas | Chuleta de sajonia con salsa de manzana y patatas risoladas | Pollo asado con coles de bruselas salteadas | Pescado fresco con lechuga, tomate y zanahoria | Lomo a la riojana con patatas y zanahoria | Guiso de ternera        | Bacalao a la portuguesa con patatas panadera |
|        | Postre  | Fruta                                                    | Macedonia de frutas                                         | Fruta                                       | Manzana asada                                  | Fruta                                     | Fruta                   | Helado                                       |
|        | Pan     | Pan                                                      | Pan                                                         | Pan                                         | Pan                                            | Pan                                       | Pan                     | Pan                                          |

|      |         |                                            |                                   |                                |                                         |                                                                    |                               |                                             |
|------|---------|--------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------|
| CENA | Primero | Crema de espárragos                        | Crema bullabesa                   | Sopa de lluvia                 | Crema de calabacín                      | Sopa de verduras                                                   | Crema de calabaza con queso   | Sopa campesina                              |
|      | Segundo | Tortilla de calabacín con tomates aliñados | Carioca frita con patatas cocidas | Filete ruso en salsa con pisto | Tortilla de patata con pimientos fritos | Filete de merluza en salsa de velouté de limón con patatas cocidas | San Jacobo con lechuga y maíz | Pollo al ajillo con judias verdes salteadas |
|      | Postre  | Yogurt                                     | Yogur                             | Natillas vainillas             | Yogur                                   | Yogur                                                              | Yogur                         | Compota                                     |
|      | 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    |
|------|------|-------|-------|------|------|-------|-------|------|------|-------|-------|------|------|-------|-------|------|------|-------|-------|------|------|-------|-------|------|------|-------|-------|
| 1444 | 43,3 | 52,6  | 201,7 | 1474 | 47,0 | 56,5  | 165,5 | 1479 | 58,9 | 77,5  | 147,5 | 1459 | 52,1 | 60,5  | 174,9 | 1603 | 67,3 | 70,7  | 147,5 | 1678 | 65,0 | 78,3  | 180,4 | 1605 | 91,4 | 82,4  | 158,9 |

| Valoración semanal (comida y cena) |         |        |         |       |        |
|------------------------------------|---------|--------|---------|-------|--------|
| ENERGIA                            | 1534,67 |        | LÍPIDOS | 60,7  | 35,61% |
| PROTEÍNAS                          | 68,34   | 17,81% | HC      | 168,1 | 43,80% |

REVISADO POR:



|        |         | LUNES                                      | MARTES             | MIÉRCOLES                           | JUEVES            | VIERNES                                    | SÁBADO                                           | DOMINGO                                      |
|--------|---------|--------------------------------------------|--------------------|-------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| COMIDA | Primero | Ensaladilla rusa                           | Coliflor gratinada | Caldo gallego                       | Crema de verduras | Lentejas estofadas                         | Espinacas con bacon y zanahoria                  | Fideuá                                       |
|        | Segundo | Cerdo asado con frutas y patatas panaderas | Paella carne       | Pescado fresco con lechuga y tomate | Lasaña            | Huevos fritos con chorizo y patatas fritas | Jurel gratinado con lechuga, cebolla y zanahoria | Ternera asada con patatas asadas y pimientos |
|        | Postre  | Fruta                                      | Fruta              | Fruta                               | Compota           | Helado                                     | Fruta                                            | Flan de queso                                |
|        | Pan     | Pan                                        | Pan                | Pan                                 | Pan               | Pan                                        | Pan                                              | Pan                                          |

|      |         |                                                   |                                    |                               |                                                        |                                                   |                  |                                    |
|------|---------|---------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------|------------------------------------|
| CENA | Primero | Sopa minestrone                                   | Crema de judías verdes             | Crema de zanahorias           | Sopa castellana                                        | Crema de calabacín                                | Sopa de verduras | Crema de puerros                   |
|      | Segundo | Rodaja de merluza a la romana con patatas cocidas | Tortilla de queso con tomate asado | Pollo a la vasca con verduras | Filete de merluza en salsa de curry con puré de patata | Rotti de pavo con judia verde redonda y zanahoria | Pizza            | Caella al horno con patatas asadas |
|      | Postre  | Yogur                                             | Flan vainilla                      | Yogur                         | Yogur                                                  | Fruta                                             | 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    |
|------|------|-------|-------|------|------|-------|-------|------|------|-------|-------|------|------|-------|-------|------|------|-------|-------|------|------|-------|-------|------|------|-------|-------|
| 1551 | 70,8 | 61,2  | 159,2 | 1520 | 59,3 | 80,9  | 162,9 | 1667 | 63,3 | 92,3  | 168,7 | 1566 | 58,1 | 49,1  | 203,8 | 1700 | 78,6 | 57,9  | 185,1 | 1399 | 48,8 | 69,3  | 179,8 | 1658 | 69,4 | 75,3  | 186,3 |

| Valoración semanal (comida y cena) |         |        |         |       |        |
|------------------------------------|---------|--------|---------|-------|--------|
| ENERGÍA                            | 1580,16 |        | LÍPIDOS | 64,0  | 36,47% |
| PROTEÍNAS                          | 69,43   | 17,57% | HC      | 178,0 | 45,06% |

REVISADO POR:



|        |         | LUNES                            | MARTES                                          | MIÉRCOLES                                                  | JUEVES                               | VIERNES                           | SÁBADO           | DOMINGO        |
|--------|---------|----------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|------------------|----------------|
| COMIDA | Primero | Caldo gallego                    | Macarrones boloñesa                             | Ensalada de judías verdes, jamón york, tomate y huevo duro | Crema de coliflor                    | Arroz a la marinera               | Empanada gallega | Sopa de cocido |
|        | Segundo | Pollo al chilindrón con menestra | Pescado fresco con lechuga, cebolla y zanahoria | Bacalao al ajoarriero con patatas cocidas                  | Ternera guisada con patatas panadera | Raxo de pavo con pimientos asados | Guiso de pescado | Cocido         |
|        | Postre  | Macedonia de frutas              | Manzana asada                                   | Fruta                                                      | Melocotón en almíbar                 | Fruta                             | Fruta            | Helado         |
|        | Pan     | Pan                              | Pan                                             | Pan                                                        | Pan                                  | Pan                               | Pan              | Pan            |

|      |         |                                               |                                             |                           |                                                          |                                       |                                         |                                          |
|------|---------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------|
| CENA | Primero | Sopa juliana con pasta                        | Crema de verduras                           | Crema de calabaza         | Sopa maravilla                                           | Crema de champiñones                  | Sopa campesina                          | Crema de calabacín                       |
|      | Segundo | Huevos al plato con puré de zanahoria y queso | Croquetas y empanadillas con tomate aliñado | Lomo en salsa con patatas | Filete de merluza a la romana lechuga, zanahoria y queso | Tortilla de patata con lechuga y maíz | Hamburguesa en salsa con patatas fritas | Sardinillas aliñadas con patatas cocidas |
|      | Postre  | Yogur                                         | Yogur                                       | Natillas de vainilla      | Yogur                                                    | 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    |
|------|------|-------|-------|------|------|-------|-------|------|------|-------|-------|------|------|-------|-------|------|------|-------|-------|------|------|-------|-------|------|------|-------|-------|
| 1567 | 67,0 | 85,9  | 170,6 | 1660 | 72,8 | 56,0  | 174,8 | 1318 | 44,3 | 71,7  | 144,8 | 1356 | 68,8 | 68,1  | 158,7 | 1517 | 54,0 | 81,5  | 167,4 | 1747 | 62,9 | 75,5  | 211,3 | 1537 | 48,8 | 62,1  | 164,8 |

| Valoración semanal (comida y cena) |         |        |         |       |        |
|------------------------------------|---------|--------|---------|-------|--------|
| ENERGIA                            | 1528,79 |        | LÍPIDOS | 59,8  | 35,21% |
| PROTEÍNAS                          | 71,56   | 18,72% | HC      | 170,3 | 44,57% |

REVISADO POR:



SEMANA DEL 12 AL 18 OCTUBRE

DOMUSVI - Galicia

BASAL

|        |         | LUNES            | MARTES                                         | MIÉRCOLES                                    | JUEVES      | VIERNES                                              | SÁBADO                   | DOMINGO                      |
|--------|---------|------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------|--------------------------|------------------------------|
| COMIDA | Primero | Ensaladilla rusa | Lentejas con chorizo                           | Caldo gallego                                | Vichysoisse | Arroz a la milanesa                                  | Judías verdes con tomate | Callos                       |
|        | Segundo | Guiso de ternera | Jamón asado con patatas, guisantes y zanahoria | Pescado fresco con lechuga, tomate y cebolla | Lasaña      | Filete de merluza en salsa de mostaza con verduritas | Guiso de pollo           | Fogonero con patatas cocidas |
|        | Postre  | Fruta            | Piña en su jugo                                | Helado                                       | Fruta       | Fruta                                                | Fruta                    | Natillas de café edulcoradas |
|        | Pan     | Pan              | Pan                                            | Pan                                          | Pan         | Pan                                                  | Pan                      | Pan                          |

|      |         |                                                          |                                                         |                                                 |                                   |                                                   |                           |                                            |
|------|---------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------|--------------------------------------------|
| CENA | Primero | Sopa Castellana                                          | Crema de berenjena y calabaza                           | Sopa Minestrone                                 | Crema de verduras                 | Sopa de fideos con verduras                       | Crema de espárragos       | Sopa de pasta                              |
|      | Segundo | Hojaldre de puerros, queso y jamón con lechuga y cebolla | Tortilla francesa con jamón york con tomate en ensalada | Pechugas de pollo en salsacon menestra salteada | Carioca frita con patatas cocidas | Huevos con bechamel gratinados con patatas asadas | Macarrones con verduritas | Albóndigas de merluza con patatas panadera |
|      | Postre  | Yogur                                                    | Yogur                                                   | Compota                                         | Yogur                             | 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    |
|------|------|-------|-------|------|------|-------|-------|------|------|-------|-------|------|------|-------|-------|------|------|-------|-------|------|------|-------|-------|------|------|-------|-------|
| 1455 | 60,1 | 86,1  | 133,6 | 1545 | 49,2 | 76,3  | 189,3 | 1398 | 47,3 | 67,5  | 162,0 | 1420 | 51,5 | 48,2  | 181,2 | 1697 | 85,7 | 101,6 | 189,7 | 1632 | 74,2 | 84,3  | 146,0 | 1733 | 66,1 | 74,8  | 205,6 |

| Valoración semanal (comida y cena) |         |        |         |              |
|------------------------------------|---------|--------|---------|--------------|
| ENERGIA                            | 1554,28 |        | LÍPIDOS | 62,0 35,91%  |
| PROTEÍNAS                          | 76,99   | 19,81% | HC      | 172,5 44,39% |

REVISADO POR: 

SEMANA DEL 19 AL 25 OCTUBRE

DOMUSVI - Galicia

BASAL

| LUNES  |         | MARTES              |                           | MIÉRCOLES                                      |                     | JUEVES                             |                                     | VIERNES                              |  | SÁBADO |  | DOMINGO |  |
|--------|---------|---------------------|---------------------------|------------------------------------------------|---------------------|------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|--|--------|--|---------|--|
| COMIDA | Primero | Repollo con sofrito | Macarrones con verduritas | Coliflor con patatas y ajada                   | Alubias con verdura | Brécol con jamón                   | Garbanzos con espinacas             | Sopa pescado                         |  |        |  |         |  |
|        | Segundo | Arroz a la cubana   | Guiso de pollo            | Pescado fresco con lechuga, pepino y zanahoria | Guiso de cerdo      | Pollo gratinado con patatas asadas | Salmón al alioli con lechuga y maíz | Ternera guisada con patatas panadera |  |        |  |         |  |
|        | Postre  | Fruta               | Fruta                     | Macedonia de frutas                            | Fruta               | Fruta                              | Fruta                               | Helado                               |  |        |  |         |  |
|        | Pan     | Pan                 | Pan                       | Pan                                            | Pan                 | Pan                                | Pan                                 | Pan                                  |  |        |  |         |  |

|      |         |                            |                                                 |                                                   |                                    |                                  |                                 |                                       |
|------|---------|----------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------|
| CENA | Primero | Sopa de verduras con jamón | Crema de calabaza                               | Sopa minestrone                                   | Crema Bullabesa                    | Crema de zanahoria               | Sopa de lluvia                  | Crema de calabacín                    |
|      | Segundo | Pizza                      | Filete de merluza a la vasca con patatas asadas | Tortilla de queso con tomate, lechuga y zanahoria | Caella al horno con patatas fritas | Albóndigas en salsa con verduras | San Jacobo con lechuga y tomate | Fogonero en salsa con patatas cocidas |
|      | Postre  | Natillas de vainilla       | Yogur                                           | Yogur                                             | Flan de vainilla                   | 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    |
|------|------|-------|-------|------|------|-------|-------|------|------|-------|-------|------|------|-------|-------|------|------|-------|-------|------|------|-------|-------|------|------|-------|-------|
| 1405 | 41,2 | 52,9  | 170,7 | 1394 | 65,3 | 114,3 | 196,1 | 1386 | 51,5 | 43,4  | 162,1 | 1666 | 55,8 | 109,7 | 191,4 | 1547 | 73,0 | 90,5  | 165,9 | 1544 | 55,8 | 63,9  | 162,5 | 1659 | 60,7 | 43,2  | 171,4 |

| Valoración semanal (comida y cena) |         |        |         |              |
|------------------------------------|---------|--------|---------|--------------|
| ENERGIA                            | 1514,48 |        | LÍPIDOS | 57,6 34,24%  |
| PROTEÍNAS                          | 73,99   | 19,54% | HC      | 174,3 46,04% |

REVISADO POR: 

SEMANA DEL 26 DE OCTUBRE AL 1 DE NOVIEMBRE

DOMUSVI - Galicia

BASAL

| LUNES  |         | MARTES                                          |                                                 | MIÉRCOLES                                    |                                | JUEVES                                          |                                    | VIERNES                                                            |  | SÁBADO |  | DOMINGO |  |
|--------|---------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--|--------|--|---------|--|
| COMIDA | Primero | Fideuá                                          | Caldo gallego                                   | Lentejas con verduras                        | Arroz con bacalao y pasas      | Ensaladilla rusa                                | Espinacas con bacon y zanahoria    | Pimientos del piquillo rellenos de marisco con bechamel gratinados |  |        |  |         |  |
|        | Segundo | Pollo al limón con lechuga, zanahoria y cebolla | Pescado fresco con lechuga, cebolla y remolacha | Huevos fritos con chorizo con patatas fritas | Lomo asado con patata panadera | Filete de merluza a la romana con patata cocida | Pavo estofado con patatas panadera | Jarrete de cerdo al oporto con grelos y patata                     |  |        |  |         |  |
|        | Postre  | Fruta                                           | Fruta                                           | Melocoton en almibar                         | Helado                         | Yogur                                           | Fruta                              | Puding edulcorado                                                  |  |        |  |         |  |
|        | Pan     | Pan                                             | Pan                                             | Pan                                          | Pan                            | Pan                                             | Pan                                | Pan                                                                |  |        |  |         |  |

|      |            |                                        |                                             |                                                    |                                        |                                              |                                              |                                           |
|------|------------|----------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------|
| CENA | Primero    | Sopa de ajo                            | Sopa juliana                                | Sopa de ave con fideos                             | Crema de judias verdes                 | Crema de puerros                             | Sopa castellana                              | Sopa de fideos de verduras                |
|      | Segundo    | Tortilla de patatas con tomate aliñado | Croquetas y empanadillas con patatas asadas | Filete de merluza a la romana con brécol gratinado | Tortilla francesa con lechuga y tomate | Magro asado con lechuga, cebolla y zanahoria | Sardinillas con escalibada y patatas cocidas | Hamburguesa en salsa con patatas al horno |
|      | Guarnición | 0                                      | 0                                           | 0                                                  | 0                                      | 0                                            | 0                                            | 0                                         |
|      | Postre     | Yogur                                  | Copa de chocolate                           | Yogur                                              | Fruta                                  | Compota                                      | 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    |
|------|------|-------|-------|------|------|-------|-------|------|------|-------|-------|------|------|-------|-------|------|------|-------|-------|------|------|-------|-------|------|------|-------|-------|
| 1475 | 53,3 | 87,1  | 151,5 | 1500 | 50,7 | 74,6  | 171,6 | 1456 | 46,0 | 58,6  | 194,8 | 1482 | 46,2 | 73,6  | 159,5 | 1524 | 53,4 | 62,8  | 188,0 | 1682 | 88,2 | 70,5  | 142,3 | 1574 | 69,2 | 66,5  | 159,9 |

| Valoración semanal (comida y cena) |         |        |         |              |
|------------------------------------|---------|--------|---------|--------------|
| ENERGIA                            | 1527,68 |        | LÍPIDOS | 58,1 34,25%  |
| PROTEÍNAS                          | 70,53   | 18,47% | HC      | 166,8 43,67% |

REVISADO POR: 