

1ª Semana		DOMUSVI- Galicia					BASAL	
Del 24 de Febrero al 1 de Marzo								
		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Primero	Coliflor con ajada	Caldo gallego	Patatas a la riojana	Arroz a la milanesa	Fideuá	Lentejas con verduras	Empanada gallega
	Segundo	Huevos fritos	Pescado fresco rebozado	Milanesa de pollo	Ragout de ternera	Carioca horno	Estofado de pavo	Jarrete breseado
	Guarnición	con patatas fritas	con lechuga, tomate y zanahoria	pimientos asados	menestra	con zanahoria	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	Hojaldre de puerros, queso y jamón
	Guarnición	con tomates aliñados	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
1453	43,5	52,9	202,9	1483	47,3	56,8	166,5	1488	59,3	78,0	148,4	1468	52,4	60,8	176,0	1613	77,7	71,1	148,4	1688	65,4	78,8	181,5	1625	92,0	82,9	159,8

Valoración semanal (comida y cena)					
ENERGIA	1545,42		LÍPIDOS	62,5	36,41%
PROTEÍNAS	68,76	17,80%	HC	169,1	43,76%

REVISADO POR:



2ª Semana		DOMUSVI - Galicia					BASAL	
Del 2 de Marzo al 8 de Marzo								
		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Primero	Caldo gallego	Arroz con pollo	Potaje de judías con tomate y huevo	Lentejas con chorizo	Macarrones gratinados	Garbanzos con verdura	Callos
	Segundo	Bacalao al ajoarriero	Paíña asada	Raxo	Pescado fresco rebozado	Ternera asada	Pollo al chilindrón	Caldeirada de pescado
	Guarnición	con judías salteadas	con verduritas	con patatas panadera	con lechuga y maíz	con champiñones	con menestra	con patata cocida
	Postre	Yogur	Fruta	Flan de vainilla	Manzana asada	Yogur	Fruta	Natillas caseras edulcoradas
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

CENA	Primero	Sopa de fideos con verduras y picadillo de claras	Crema de espárragos	Sopa de pescado	Crema de ave reina	Sopa juliana	Sopa maravilla	Crema de guisantes
	Segundo	Tortilla de patata	Filiete de merluza al horno	Pavo estofado	Croquetas y empanadillas	Carioca encebollada	Francesa de york	Hamburguesa encebollada
	Guarnición	con lech, tomate y cebolla	con patata cocida	con patata cocida	pimientos verdes fritos	con patatas al horno	con lechuga y zanahoria	menestra de verduras
	Postre	Fruta	Arroz con leche no casero	Macedonia	Natillas de chocolate	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
1560	71,2	61,6	160,1	1529	59,6	81,4	163,9	1687	63,7	92,9	169,7	1576	58,4	49,4	205,1	1730	89,0	58,3	186,3	1407	49,1	69,7	180,9	1688	74,8	75,7	187,4

Valoración semanal (comida y cena)					
ENERGIA	1596,88		LÍPIDOS	66,5	37,51%
PROTEÍNAS	69,85	17,50%	HC	179,1	44,85%

REVISADO POR:



3ª Semana		DOMUSVI - Galicia					BASAL	
Del 9 al 15 de Marzo								
		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Primero	Repollo con patata y sofrito	Macarrones marinera	Paella	Brécol con jamón	Caldo gallego	Fabada	Fideuá
	Segundo	Chuleta de sajonia con salsa de cítricos	Pechugas en salsa de pimientos	Pescado fresco rebozado	Huevos fritos c/chorizo	Estofado de ternera	Merluza en salsa verde	Lacón con grelos
	Guarnición	con guisantes y zanahoria	con judías salteadas	con lechuga y zanahoria	con patatas fritas	con verduritas	con guisantes y zanahoria	con patata cocida
	Postre	Fruta	Natillas de chocolate	Yogur	Melocotón en almíbar	Fruta	Fruta	Hojaldre de manzana
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

CENA	Primero	Sopa de verduras	Crema de apio	Sopa castellana	Crema de calabaza	Sopa de pasta	Crema de verduras	Crema de berenjena
	Segundo	Carioca frita	Filete ruso en salsa	Hojaldre de puerros, queso, jamón	Sardinillas en aceite	Tortilla de calabacín	Pollo asado	Guiso de luras
	Guarnición	con patatas al horno	con tomate asado	lechuga, tomate y cebolla	con patata vapor	con pimientos verdes fritos	con zanahoria baby y champiñones	con patata vapor
	Postre	Yogur	Fruta	Fruta	Yogur	Natillas de vainilla	Yogur	Flan de vainilla
	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
1575	67,3	86,4	171,5	1371	43,4	56,3	175,8	1326	44,6	72,1	145,7	1663	79,2	68,5	159,7	1526	54,4	82,0	168,4	1831	65,9	79,1	221,4	1547	49,1	62,5	165,8

Valoración semanal (comida y cena)					
ENERGIA	1548,31		LÍPIDOS	57,7	33,53%
PROTEÍNAS	72,43	18,71%	HC	172,6	44,59%

REVISADO POR:



4ª Semana		DOMUSVI - Galicia					BASAL	
Del 16 al 22 de Marzo								
		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Primero	Crema de ave reina	Lentejas con bacon	Fideuá	Arroz con verduras y pescado	Judías verdes salteadas con huevo cocido	Alubias con verduras	Sopa de cocido
	Segundo	Guiso de carne de ternera	Pavo estofado	Pescado fresco rebozado	Lomo al vino tinto	Carne al caldeiro	Salmón al eneldo	Cocido
	Guarnición	con guisantes y macarrones	con guisantes y cebolla salteados	con pisto	con verduritas	con patata	con tomate en ensalada	
	Postre	Natillas	Fruta	Fruta	Copa de chocolate	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 patatas cocidas	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
1464	60,5	86,7	134,4	1554	49,5	76,8	190,5	1407	47,6	68,0	162,9	1428	51,8	48,5	182,3	1748	96,2	102,2	190,9	1642	74,7	84,8	146,9	1744	66,5	75,3	206,9

Valoración semanal (comida y cena)				
ENERGIA	1569,41		LÍPIDOS	63,8
PROTEÍNAS	77,45	19,74%	HC	173,5

REVISADO POR:



5ª Semana

DOMUSVI - Galicia

BASAL

Del 23 al 29 de Marzo

		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 rebozado	Pollo en pepitoria	Jamón asado
	Guarnición	con patatas cocidas	con champiñones	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 patata	Pescado en velouté de cítricos	Lomo en salsa de pimientos
	Guarnición	pimientos verdes fritos	calbaza 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
1414	41,4	53,3	171,8	1662	65,7	115,0	197,3	1394	51,8	43,7	163,1	1676	56,2	110,4	192,6	1557	73,5	91,0	166,9	1454	56,2	64,3	163,5	1669	61,1	43,4	172,4

Valoración semanal (comida y cena)

ENERGIA	1546,44	LÍPIDOS	58,0	33,74%
PROTEÍNAS	74,44	HC	175,4	45,36%

REVISADO POR:

