

Del 27 de Julio al 2 de Agosto

		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	Ensaladilla	Sopa de pescado
	Segundo	Arroz a la cubana	Pollo guisado	Pescado fresco rebozado	Jarrete de cerdo breseado	Salmón gratinado al alioli	Pollo a la piña	Ternera guisada
	Guarnición	-	con pimientos asados	lechuga, tomate y zanahoria	con guisantes	con patatas	con patatas	con patatas
	Postre	Macedonia de frutas	Yogur	Fruta	Flan de vainilla	Fruta	Yogur	Helado
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

CENA	Primero	Sopa de fideos y jamón	Crema de calabaza	Sopa minestrone	Sopa Bullabesa	Crema de zanahoria	Sopa de lluvia	Crema de calabacín
	Segundo	Abadejo en salsa de limón	Filete de merluza a la vasca	Tortilla de queso	Sándwich mixto	Albóndigas en salsa	San Jacobo	Carioca frita
	Guarnición	con patatas asadas	con patatas	tomate aliñado	tomate, lechuga y zanahoria	con verduras	con pimientos fritos	con patatas cocidas
	Postre	Natillas de vainilla	Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	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
PROTEÍNAS	74,44	19,25%	HC	175,4

REVISADO POR:



6ª Semana	DOMUSVI - Galicia	BASAL
-----------	-------------------	-------

Del 3 de Agosto al 9 de Agosto

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

COMIDA	Primero	Fideuá	Caldo gallego	Lentejas con verduras	Arroz con vegetales	Ensaladilla rusa	Espinacas con bacon y zanahoria	Pimientos del piquillo rellenos de marisco con bechamel gratinados
	Segundo	Pollo al limón	Pescado fresco rebozado	Huevos fritos con chorizo	Lomo de cerdo al oporto	Merluza a la romana	Pavo estofado	Carne ó caldeiro
	Guarnición	con tomate, zanahoria y lechuga	lechuga, cebolla y remolacha	con patatas fritas	con cebolla	con patata y champiñones	con patatas	con patata cocida
	Postre	Yogur	Fruta	Flan de vainilla	Melocotón en almíbar	Yogur	copa de chocolate	Arroz con leche edulcorado
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

CENA	Primero	Sopa campesina	Sopa juliana	Crema de ave reina	Crema de judías verdes	Crema de ave reina	Sopa castellana	Sopa de fideos con verduras
	Segundo	Tortilla de patatas	Croquetas y empanadillas	Abadejo en salsa de naranja	Carioca frita	Magro asado	Tortilla francesa	Sardinillas en aceite
	Guarnición	con calabacín plancha	con patatas fritas	con patatas	con patatas fritas	con lechuga, cebolla y zanahoria	con tomate aliñado	con patatas cocidas
	Postre	Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	Compota	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
1484	53,6	87,6	152,4	1509	51,0	75,1	172,6	1465	46,3	59,0	196,0	1491	46,5	74,0	160,5	1534	53,7	63,2	189,2	1692	88,7	70,9	143,1	1584	69,6	66,9	160,9

Valoración semanal (comida y cena)					
ENERGIA	1536,96		LÍPIDOS	58,5	34,25%
PROTEÍNAS	70,96	18,47%	HC	167,8	43,67%

REVISADO POR: 

1ª Semana	DOMUSVI- Galicia	BASAL
-----------	------------------	-------

Del 10 de agosto al 16 de Agosto

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Primero	Arroz a la milanesa	Judías verdes con patatas	Alubias con almejas	Empanada gallega	Macarrones boloñesa	Garbanzos con espinacas	Huevos rebozados
	Segundo	Aguja de cerdo asada	Pescado fresco rebozado plancha	Pollo asado	Filete de merluza en salsa verde	Lomo a la riojana	Ragout de ternera	Bacalao a la portuguesa
	Guarnición	con patatas	lechuga, tomate y zanahoria	lechuga, cebolla y queso	con guisantes	con zanahoria	con verduritas	con patatas fritas
	Postre	Fruta	Macedonia de frutas	Natillas de vainilla	Yogur	Fruta	Fruta	Helado
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

CENA	Primero	Crema de zanahoria	Sopa bullabesa	Sopa de lluvia	Crema de calabacín	Sopa de verduras	Crema de calabaza con queso	Crema de verduras
	Segundo	Tortilla de calabacín	Hamburguesa en salsa	San Jacobo casero	Tortilla de patata	Carioca en salsa encebollada	Filete de merluza en salsa de limón	Pollo al ajillo
	Guarnición	con tomates aliñados	con patatas risoladas	con calabaza y patata	pimientos fritos	con patatas	con patatas	con judías verdes salteadas
	Postre	Yogur	Yogur	Fruta	Manzana asada	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
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: 

Del 17 de Agosto al 23 de Agosto

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

COMIDA	Primero	Ensaladilla rusa	Coliflor con ajada	Caldo gallego	Crema de ave reina	Lentejas estofadas	Brócoli con jamón y zanahoria	Fideuá
	Segundo	Cerdo asado con frutas	Paella mixta	Pescado fresco rebozado plancha	Macarrones boloñesa	Huevos fritos con chorizo	Jurel en escabeche	Ternera asada
	Guarnición	con panadera	-	con patatas asadas	-	con patatas fritas	con patatas panadera	con pimientos morrones salteados
	Postre	Natillas de chocolate	Flan de vainilla	Yogur	Compota natural	Yogur	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 fideos con picadillo de huevo y jamón york	Crema de calabaza
	Segundo	Filete de merluza rebozado en salsa encebollada	Tortilla de queso	Pollo a la vasca	Albóndigas jardinera	Abadejo en salsa	Sándwich mixto	Carioca frita
	Guarnición	con patata vapor	con pimientos asados	con verduritas	con patata frita	lechuga, tomate y cebolla	lechuga, cebolla y zanahoria	con patatas
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	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
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 24 de Agosto al 30 de Agosto

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

COMIDA	Primero	Alubias con verduras	Macarrones boloñesa	Salpicón	Crema de ave reina	Empanada gallega	Arroz con verduras y gambas	Sopa de cocido
	Segundo	Pollo al chilindrón	Pescado fresco rebozado plancha	Bacalao al ajoarriero	Ternera guisada	Ossobuco de pavo	Raxo	Cocido
	Guarnición	con menestra	con patatas	con patatas	con patatas	con pimientos fritos	con patatas fritas	-
	Postre	Macedonia de frutas	Yogur	Fruta	Melocotón en almíbar	Yogur	Yogur	Helado
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

CENA	Primero	Sopa de verduras con pasta	Crema de verduras	Crema de calabaza	Sopa maravilla	Crema de zanahoria	Sopa de verduras	Crema de calabacín
	Segundo	Tortilla de patatas	Croquetas y empanadillas	Lomo en salsa	Huevos rellenos de atún	Carioca frita	Filete de merluza a la romana	Sardinillas en aceite
	Guarnición	con tomate aliñado	lechuga, cebolla y zanahoria	Patatas fritas	Patata cocida	lechuga, cebolla y zanahoria	con puré de zanahoria y queso	con patatas
	Postre	Yogur	Manzana asada	Natillas de vainilla	Yogur	Fruta	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
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 31 de Agosto al 6 de Septiembre						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

COMIDA	Primero	Ensaladilla rusa	Lentejas con chorizo	Caldo gallego	Crema de ave reina	Garbanzos a la marinera	Judías verdes con tomate	Callos
	Segundo	Ragout de ternera	Jamón asado	Pescado fresco rebozado plancha	Carne o caldeiro	Pollo a la naranja	Caldeirada de pescado	Magro de cerdo en su jugo
	Guarnición	con repollo con sofrito	con guisantes y zanahoria	lechuga, tomate y cebolla	Patata cocida	con verduritas	con patatas cocidas	Con champiñones y patata
	Postre	Fruta	Piña en su jugo	Fruta	Natillas de chocolate	Yogur	Fruta	Pudding edulcorado
	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 zanahoria	Sopa de pasta
	Segundo	Abadejo a la marinera	Tortilla francesa con jamón york	Pechugas de pollo en salsa	Filete de merluza en salsa marinera	Huevos con bechamel gratinados	Guiso de pollo	Hojaldre de puerros, queso, jamón
	Guarnición	con patatas	Lechuga, tomate y zanahoria	con patatas fritas	con patatas cocidas	tomate aliñado	-	lechuga, cebolla y tomate
	Postre	Yogur	Yogur	Yogur	Compota	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
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	36,59%
PROTEÍNAS	77,45	19,74%	HC	173,5	44,23%

REVISADO POR:	
---------------	---

