

	u.3	NORMAL OPCIONAL	CONTROL HIDRATOS DE CARBONO	HIPOCALÓRICA	BAJA EN GRASAS SATURADAS	PROTECCIÓN GASTRO-HEPÁTICA	ASTRINGENTE	RENAL	VEGETARIANA	CELÍACA	HIPERCALÓRICA-HIPERPROTEICA	SÓLIDA DIFUSA; TEXTURIZADA; TRITURADO COMPLETO
DESAYUNOS	LUNES	LECHE CON CAFÉ O CACAO O EKO O INFUSIÓN + PAN CON MANTEQUILLA Y MERMERALADA O ACEITE O JAMÓN COCIDO O + ZUMO + FRUTA (OPCIONAL)	LECHE CON CAFÉ O EKO O INFUSIÓN + PAN INTEGRAL CON MANTEQUILLA Y MERMERALADA S/A O ACEITE O JAMÓN COCIDO O + ZUMO S/A O FRUTA (OPCIONAL; INCLUIDA BANANA PEQUEÑA)	LECHE CON CAFÉ O EKO O INFUSIÓN + PAN INTEGRAL CON MERMERALADA S/A O JAMÓN COCIDO O + FRUTA (NO BANANA) (OPCIONAL)	LECHE CON CAFÉ O EKO O INFUSIÓN + PAN CON ACEITE O MERMERALADA O JAMÓN COCIDO + ZUMO + FRUTA (OPCIONAL)	LECHE CON DESCAFÉ O EKO O INFUSIÓN + PAN BLANCO CON MERMERALADA O JAMÓN COCIDO + ZUMO (NO ACIDO) + FRUTA (NO ÁCIDA) (OPCIONAL)	LECHE SIN LACTOSA CON DESCAFÉ O EKO O INFUSIÓN + PAN BLANCO CON MERMERALADA NO ÁCIDA O JAMÓN COCIDO + ZUMO NO ACIDO	LECHE CON CAFÉ + PAN BLANCO SIN SAL CON MERMERALADA O ACEITE	LECHE CON CAFÉ O CACAO O EKO O INFUSIÓN + PAN CON MANTEQUILLA Y MERMERALADA O ACEITE O + ZUMO + FRUTA (OPCIONAL)	LECHE CON CAFÉ O INFUSIÓN + PAN SIN GLUTEN CON MANTEQUILLA Y MERMERALADA O ACEITE O BOLLERÍA SIN GLUTEN + ZUMO + FRUTA (OPCIONAL)	LECHE ENRIQUECIDA CON CAFÉ O CACAO O EKO O INFUSIÓN + PAN CON MANTEQUILLA Y MERMERALADA O ACEITE O JAMÓN COCIDO + ZUMO + FRUTA (OPCIONAL)	TRITURADO DE LECHE CON DESCAFÉ O EKO + PAN
	MARTES	LECHE CON CAFÉ O EKO O INFUSIÓN O CACAO + PAN CON MANTEQUILLA Y MERMERALADA O ACEITE O SOBROS + ZUMO + FRUTA (OPCIONAL)	LECHE + CAFÉ O EKO O INFUSIÓN + PAN INTEGRAL CON ACEITE / MERMERALADA S/A O GALLITAS INTEGRALES S/A + ZUMO S/A O FRUTA (OPCIONAL; INCLUIDA BANANA PEQUEÑA)	LECHE CON CAFÉ O EKO O INFUSIÓN + PAN INTEGRAL CON MERMERALADA S/A O GALLETA S/A + FRUTA (NO BANANA)	LECHE CON CAFÉ O EKO O INFUSIÓN + PAN CON ACEITE O MERMERALADA O GALLITAS + ZUMO + FRUTA (OPCIONAL)	LECHE CON DESCAFÉ O EKO O INFUSIÓN + PAN BLANCO CON MERMERALADA O ACEITE O GALLITAS NO INTEGRALES + ZUMO (NO ACIDO) + FRUTA (NO ÁCIDA) (OPCIONAL)	LECHE SIN LACTOSA CON DESCAFÉ O EKO O INFUSIÓN + PAN BLANCO CON MERMERALADA O GALLITAS (NO INTEGRALES) + ZUMO NO ÁCIDO	LECHE CON CAFÉ + PAN SIN SAL CON ACEITE O MERMERALADA O GALLITAS SIN SAL (NO INTEGRALES)	LECHE CON CAFÉ O EKO O INFUSIÓN O CACAO + PAN CON MANTEQUILLA Y MERMERALADA O ACEITE O SOBROS + ZUMO + FRUTA (OPCIONAL)	LECHE CON CAFÉ O INFUSIÓN + PAN SIN GLUTEN CON MANTEQUILLA Y MERMERALADA O ACEITE O BOLLERÍA SIN GLUTEN + ZUMO + FRUTA (OPCIONAL)	LECHE ENRIQUECIDA + CAFÉ O EKO O INFUSIÓN O CACAO + PAN CON MANTEQUILLA Y MERMERALADA O ACEITE O SOBROS + ZUMO + FRUTA (OPCIONAL)	TRITURADO DE LECHE + DESCAFÉ O EKO + GALLITAS
	MIERCOLES	LECHE + CAFÉ O CACAO O EKO O INFUSIÓN + PAN CON ACEITE O MANTEQUILLA Y MERMERALADA O GALLITAS + ZUMO + FRUTA (OPCIONAL)	LECHE + CAFÉ O EKO O INFUSIÓN + PAN INTEGRAL CON ACEITE / MERMERALADA S/A O GALLITAS INTEGRALES S/A + ZUMO S/A O FRUTA (OPCIONAL; INCLUIDA BANANA PEQUEÑA)	LECHE CON CAFÉ O EKO O INFUSIÓN + PAN INTEGRAL CON MERMERALADA S/A O GALLITAS INTEGRALES S/A + FRUTA (OPCIONAL; NO BANANA)	LECHE + CAFÉ O EKO O INFUSIÓN + PAN CON ACEITE O MERMERALADA O GALLITAS + ZUMO + FRUTA (OPCIONAL)	LECHE CON DESCAFÉ + PAN CON ACEITE O MERMERALADA O GALLITAS + ZUMO (NO ACIDO) + FRUTA (NO ÁCIDA) (OPCIONAL)	LECHE SIN LACTOSA + DESCAFÉ O EKO O INFUSIÓN + PAN BLANCO CON MERMERALADA O GALLITAS + ZUMO NO ÁCIDO	LECHE CON CAFÉ + PAN SIN SAL CON ACEITE O MERMERALADA O GALLITAS SIN SAL (NO INTEGRALES)	LECHE + CAFÉ O CACAO O EKO O INFUSIÓN + PAN CON ACEITE O MERMERALADA O GALLITAS + ZUMO + FRUTA (OPCIONAL)	LECHE CON CAFÉ O INFUSIÓN + PAN SIN GLUTEN CON ACEITE O MANTEQUILLA Y MERMERALADA O GALLITAS SIN GLUTEN + ZUMO + FRUTA (OPCIONAL)	LECHE ENRIQUECIDA CON CAFÉ O CACAO O EKO O INFUSIÓN + PAN CON ACEITE O MANTEQUILLA Y MERMERALADA O GALLITAS + ZUMO + FRUTA (OPCIONAL)	TRITURADO DE LECHE CON DESCAFÉ O EKO + CEREALES
	JUEVES	LECHE CON CAFÉ O EKO O INFUSIÓN O CACAO + PAN CON MANTEQUILLA Y MERMERALADA O ACEITE O VALENCIANAS + ZUMO + FRUTA (OPCIONAL)	LECHE CON CAFÉ O EKO O INFUSIÓN + PAN INTEGRAL CON ACEITE O MERMERALADA S/A O ACEITE O BOLLERÍA S/A + ZUMO S/A O FRUTA (OPCIONAL; INCLUIDA BANANA PEQUEÑA)	LECHE CON CAFÉ O EKO O INFUSIÓN + PAN INTEGRAL CON MERMERALADA S/A O GALLITAS S/A + FRUTA (NO BANANA)	LECHE CON CAFÉ O EKO O INFUSIÓN + PAN CON ACEITE O MERMERALADA O GALLITAS + ZUMO + FRUTA (OPCIONAL)	LECHE CON DESCAFÉ O EKO O INFUSIÓN + PAN BLANCO CON MERMERALADA O GALLITAS (NO INTEGRALES) + ZUMO (NO ACIDO) + FRUTA (NO ÁCIDA) (OPCIONAL)	LECHE SIN LACTOSA CON DESCAFÉ O EKO O INFUSIÓN + PAN BLANCO CON MERMERALADA NO ÁCIDA O GALLITAS (NO INTEGRALES) + ZUMO NO ÁCIDO	LECHE CON CAFÉ + PAN SIN SAL CON ACEITE O MERMERALADA O GALLITAS SIN SAL (NO INTEGRALES)	LECHE CON CAFÉ O EKO O INFUSIÓN O CACAO + PAN CON MANTEQUILLA Y MERMERALADA O ACEITE O VALENCIANAS + ZUMO + FRUTA (OPCIONAL)	LECHE CON CAFÉ O INFUSIÓN + PAN SIN GLUTEN CON MANTEQUILLA Y MERMERALADA O ACEITE O BOLLERÍA (SIN GLUTEN) + ZUMO + FRUTA (OPCIONAL)	LECHE ENRIQUECIDA CON CAFÉ O EKO O INFUSIÓN O CACAO + PAN CON MANTEQUILLA Y MERMERALADA O ACEITE + VALENCIANAS + ZUMO + FRUTA (OPCIONAL)	TRITURADO DE LECHE + DESCAFÉ O EKO + GALLITAS
	VIERNES	LECHE CON CAFÉ O CACAO O EKO O INFUSIÓN + PAN CON ACEITE O MANTEQUILLA Y MERMERALADA O SUPREMA + ZUMO + FRUTA (OPCIONAL)	LECHE CON CAFÉ O EKO O INFUSIÓN + PAN INTEGRAL CON ACEITE O MERMERALADA S/A + ZUMO S/A O FRUTA (OPCIONAL; INCLUIDA BANANA PEQUEÑA)	LECHE CON CAFÉ O EKO O INFUSIÓN + PAN INTEGRAL CON MERMERALADA SIN AZÚCAR O GALLITAS INTEGRALES S/A + FRUTA (OPCIONAL; NO BANANA)	LECHE CON CAFÉ O EKO O INFUSIÓN + PAN CON ACEITE O MERMERALADA O GALLITAS + ZUMO + FRUTA (OPCIONAL)	LECHE CON DESCAFÉ + PAN CON ACEITE O MERMERALADA NO ÁCIDA O GALLITAS (NO INTEGRALES) + ZUMO (NO ACIDO) + FRUTA (NO ÁCIDA) (OPCIONAL)	LECHE SIN LACTOSA CON DESCAFÉ O EKO O INFUSIÓN + PAN BLANCO CON MERMERALADA NO ÁCIDA O GALLITAS (NO INTEGRALES) + ZUMO NO ÁCIDO	LECHE CON CAFÉ + PAN SIN SAL CON ACEITE O MERMERALADA O GALLITAS (NO INTEGRALES)	LECHE CON CAFÉ O CACAO O EKO O INFUSIÓN + PAN CON ACEITE O MERMERALADA O SUPREMA + ZUMO + FRUTA (OPCIONAL)	LECHE CON CAFÉ O INFUSIÓN + PAN SIN GLUTEN CON ACEITE O MANTEQUILLA Y MERMERALADA O BOLLERÍA SIN GLUTEN + ZUMO + FRUTA (OPCIONAL)	LECHE ENRIQUECIDA CON CAFÉ O CACAO O EKO O INFUSIÓN + PAN CON ACEITE O MANTEQUILLA Y MERMERALADA O SUPREMA + ZUMO + FRUTA (OPCIONAL)	TRITURADO DE LECHE CON DESCAFÉ O EKO + PAN BLANCO
	SABADO	LECHE + CAFÉ O CACAO O EKO O INFUSIÓN + PAN CON ACEITE O MANTEQUILLA Y MERMERALADA O GALLITAS + ZUMO + FRUTA (OPCIONAL)	LECHE + CAFÉ O EKO O INFUSIÓN + PAN INTEGRAL CON ACEITE / MERMERALADA S/A O GALLITAS INTEGRALES S/A + ZUMO S/A O FRUTA (OPCIONAL; INCLUIDA BANANA PEQUEÑA)	LECHE CON CAFÉ O EKO O INFUSIÓN + PAN INTEGRAL CON MERMERALADA S/A O GALLITAS INTEGRALES S/A + FRUTA (OPCIONAL; NO BANANA)	LECHE + CAFÉ O EKO O INFUSIÓN + PAN CON ACEITE O MERMERALADA O GALLITAS + ZUMO + FRUTA (OPCIONAL)	LECHE CON DESCAFÉ + PAN CON ACEITE O MERMERALADA O GALLITAS + ZUMO (NO ACIDO) + FRUTA (NO ÁCIDA) (OPCIONAL)	LECHE SIN LACTOSA + DESCAFÉ O EKO O INFUSIÓN + PAN BLANCO CON MERMERALADA O GALLITAS + ZUMO NO ÁCIDO	LECHE CON CAFÉ + PAN SIN SAL CON ACEITE O MERMERALADA O GALLITAS SIN SAL (NO INTEGRALES)	LECHE + CAFÉ O CACAO O EKO O INFUSIÓN + PAN CON ACEITE O MERMERALADA O GALLITAS + ZUMO + FRUTA (OPCIONAL)	LECHE CON CAFÉ O INFUSIÓN + PAN SIN GLUTEN CON ACEITE O MANTEQUILLA Y MERMERALADA O GALLITAS SIN GLUTEN + ZUMO + FRUTA (OPCIONAL)	LECHE ENRIQUECIDA CON CAFÉ O CACAO O EKO O INFUSIÓN + PAN CON ACEITE O MANTEQUILLA Y MERMERALADA O GALLITAS + ZUMO + FRUTA (OPCIONAL)	TRITURADO DE LECHE CON DESCAFÉ O EKO + GALLITAS
	DOMINGO	LECHE CON CAFÉ O EKO O INFUSIÓN O CHOCOLATE + CHURROS / BOLLERÍA + ZUMO + FRUTA (OPCIONAL)	LECHE + CAFÉ O EKO O INFUSIÓN + CHURROS S/A O BOLLERÍA S/A + ZUMO S/A O FRUTA (OPCIONAL; INCLUIDA BANANA PEQUEÑA)	LECHE CON CAFÉ O EKO O INFUSIÓN + PAN INTEGRAL CON MERMERALADA SIN AZÚCAR O GALLITAS INTEGRALES S/A + FRUTA (OPCIONAL; NO BANANA)	LECHE + CAFÉ O EKO O INFUSIÓN + PAN CON ACEITE O MERMERALADA O GALLITAS + ZUMO + FRUTA (OPCIONAL)	LECHE CON DESCAFÉ O EKO O INFUSIÓN + PAN BLANCO CON MERMERALADA O GALLITAS (NO ACIDO) + FRUTA (NO ÁCIDA) (OPCIONAL)	LECHE SIN LACTOSA CON DESCAFÉ O EKO O INFUSIÓN + PAN BLANCO CON MERMERALADA NO ÁCIDA O GALLITAS (NO INTEGRALES) + ZUMO NO ÁCIDO	LECHE CON CAFÉ + PAN BLANCO SIN SAL CON ACEITE O MERMERALADA O GALLITAS SIN SAL (NO INTEGRALES)	LECHE CON CAFÉ O EKO O INFUSIÓN O CHOCOLATE + CHURROS / BOLLERÍA + ZUMO + FRUTA (OPCIONAL)	LECHE CON CAFÉ O INFUSIÓN + PAN SIN GLUTEN O BOLLERÍA SIN GLUTEN + ZUMO + FRUTA (OPCIONAL)	LECHE ENRIQUECIDA CON CAFÉ O EKO O INFUSIÓN O CHOCOLATE + CHURROS / BOLLERÍA + ZUMO + FRUTA (OPCIONAL)	TRITURADO DE LECHE + CEREALES + CACAO
MERIENDAS	LUNES	LECHE CON CAFÉ / CACAO / EKO O INFUSIÓN + 2 PAQ. GALLITAS O FRUTA	LECHE CON CAFÉ / EKO O INFUSIÓN + 1 PAQ. GALLITAS S/A (PREFERENTEMENTE INTEGRALES) O FRUTA	LECHE CON CAFÉ / EKO O INFUSIÓN + 1 FRUTA	LECHE CON CAFÉ / EKO O INFUSIÓN + 2 PAQ. GALLITAS O FRUTA	LECHE CON DESCAFÉ / EKO O INFUSIÓN + 2 PAQ. GALLITAS (NO INTEGRALES) O FRUTA APTA	LECHE SIN LACTOSA CON DESCAFÉ / EKO O INFUSIÓN + 2 PAQ. GALLITAS (NO INTEGRALES) O FRUTA APTA	1/2 LECHE CON CAFÉ + 2 PAQ. GALLITAS SIN SAL (NO INTEGRAL) + MERMERALADA	LECHE CON CAFÉ / CACAO / EKO O INFUSIÓN + 2 PAQ. GALLITAS O FRUTA	LECHE CON CAFÉ O INFUSIÓN + 2 PAQ. GALLITAS SIN GLUTEN O FRUTA	LECHE CON 1 CUCHARADA DE LECHE EN POLVO + CAFÉ / CACAO / EKO O INFUSIÓN + 2 PAQ. GALLITAS O FRUTA	TRITURADO DE LECHE CON DESCAFÉ O EKO + GALLITAS
	MARTES	LECHE CON CAFÉ / CACAO / EKO O INFUSIÓN O YOGUR NATURAL + 1 EMPAREJADO DE JAMÓN COCIDO O FRUTA (OPCIONAL)	LECHE CON CAFÉ / EKO O INFUSIÓN + 1 EMPAREJADO DE JAMÓN COCIDO O FRUTA (OPCIONAL)	LECHE CON CAFÉ / EKO O INFUSIÓN + 1 FRUTA	LECHE CON CAFÉ / EKO O INFUSIÓN + 1 EMPAREJADO DE JAMÓN COCIDO O FRUTA (OPCIONAL)	LECHE CON DESCAFÉ / EKO O INFUSIÓN + 1 EMPAREJADO DE JAMÓN COCIDO O FRUTA APTA (OPCIONAL)	LECHE SIN LACTOSA CON DESCAFÉ / EKO O INFUSIÓN O INFUSIÓN + 1 EMPAREJADO DE JAMÓN COCIDO O FRUTA APTA (OPCIONAL)	1/2 LECHE CON CAFÉ + 2 PAQ. GALLITAS SIN SAL (NO INTEGRAL) + MERMERALADA	LECHE CON CAFÉ / CACAO / EKO O INFUSIÓN + 1 EMPAREJADO DE MERMERALADA O FRUTA (OPCIONAL)	LECHE CON CAFÉ O INFUSIÓN + 1 EMPAREJADO DE PAN SIN GLUTEN DE JAMÓN COCIDO O FRUTA (OPCIONAL)	LECHE CON 1 CUCHARADA DE LECHE EN POLVO + CAFÉ / CACAO / EKO O INFUSIÓN + 1 EMPAREJADO DE JAMÓN COCIDO O FRUTA (OPCIONAL)	TRITURADO DE LECHE CON DESCAFÉ O EKO + GALLITAS
	MIERCOLES	LECHE CON CAFÉ / CACAO / EKO O INFUSIÓN + 2 PAQ. SUPREMAS INDIVIDUALES O FRUTA	LECHE CON CAFÉ / EKO O INFUSIÓN + 1 PAQ. BOLLERÍA S/A O FRUTA	LECHE CON CAFÉ / EKO O INFUSIÓN + 1 FRUTA	LECHE CON CAFÉ / EKO O INFUSIÓN + 2 PAQ. GALLITAS O FRUTA	LECHE CON DESCAFÉ / EKO O INFUSIÓN + 2 PAQ. GALLITAS (NO INTEGRALES) O FRUTA APTA	LECHE SIN LACTOSA CON DESCAFÉ / EKO O INFUSIÓN + 2 PAQ. GALLITAS (NO INTEGRALES) O FRUTA APTA	1/2 LECHE CON CAFÉ + 2 PAQ. GALLITAS SIN SAL (NO INTEGRAL) + MERMERALADA	LECHE CON CAFÉ / CACAO / EKO O INFUSIÓN + 2 PAQ. SUPREMAS INDIVIDUALES O FRUTA	LECHE CON CAFÉ O INFUSIÓN + 2 PAQ. BOLLERÍA SIN GLUTEN O FRUTA	LECHE CON 1 CUCHARADA DE LECHE EN POLVO + CAFÉ / CACAO / EKO O INFUSIÓN + 2 PAQ. SUPREMAS INDIVIDUALES O FRUTA	TRITURADO DE LECHE CON DESCAFÉ O EKO + PAN BLANCO
	JUEVES	LECHE CON CAFÉ / CACAO / EKO O INFUSIÓN + 2 PAQ. GALLITAS O FRUTA	LECHE CON CAFÉ / EKO O INFUSIÓN + 1 PAQ. GALLITAS S/A (PREFERENTEMENTE INTEGRALES) O FRUTA	LECHE CON CAFÉ / EKO O INFUSIÓN + 1 FRUTA	LECHE CON CAFÉ / EKO O INFUSIÓN + 2 PAQ. GALLITAS O FRUTA	LECHE CON DESCAFÉ / EKO O INFUSIÓN + 2 PAQ. GALLITAS (NO INTEGRALES) O FRUTA APTA	LECHE SIN LACTOSA CON DESCAFÉ / EKO O INFUSIÓN + 2 PAQ. GALLITAS (NO INTEGRALES) O FRUTA APTA	1/2 LECHE CON CAFÉ + 2 PAQ. GALLITAS SIN SAL (NO INTEGRAL) + MERMERALADA	LECHE CON CAFÉ / CACAO / EKO O INFUSIÓN + 2 PAQ. GALLITAS O FRUTA	LECHE CON CAFÉ O INFUSIÓN + 2 PAQ. GALLITAS SIN GLUTEN O FRUTA	LECHE CON 1 CUCHARADA DE LECHE EN POLVO + CAFÉ / CACAO / EKO O INFUSIÓN + 2 PAQ. GALLITAS O FRUTA	TRITURADO DE LECHE CON DESCAFÉ O EKO + GALLITAS
	VIERNES	LECHE CON CAFÉ / CACAO / EKO O INFUSIÓN O YOGUR NATURAL + COMPOSTA O FRUTA	LECHE CON CAFÉ / EKO O INFUSIÓN + COMPOSTA S/A O FRUTA	LECHE CON CAFÉ / EKO O INFUSIÓN + COMPOSTA S/A O FRUTA	LECHE CON CAFÉ / EKO O INFUSIÓN + COMPOSTA O FRUTA	LECHE CON DESCAFÉ / EKO O INFUSIÓN + COMPOSTA O FRUTA APTA	LECHE SIN LACTOSA CON DESCAFÉ / EKO O INFUSIÓN O INFUSIÓN + COMPOSTA O FRUTA APTA	1/2 LECHE CON CAFÉ + 2 PAQ. GALLITAS SIN SAL (NO INTEGRAL) + MERMERALADA	LECHE CON CAFÉ / CACAO / EKO O INFUSIÓN + COMPOSTA O FRUTA	LECHE CON CAFÉ O INFUSIÓN + COMPOSTA O FRUTA	LECHE CON 1 CUCHARADA DE LECHE EN POLVO + CAFÉ / CACAO / EKO O INFUSIÓN + 2 PAQ. GALLITAS O FRUTA	TRITURADO DE LECHE CON DESCAFÉ O EKO + PAN BLANCO
	SABADO	LECHE CON CAFÉ / CACAO / EKO O INFUSIÓN + 2 PAQ. SOBROS O FRUTA	LECHE CON CAFÉ / EKO O INFUSIÓN + 1 PAQ. BOLLERÍA S/A O FRUTA	LECHE CON CAFÉ / EKO O INFUSIÓN + 1 FRUTA	LECHE CON CAFÉ / EKO O INFUSIÓN + 2 PAQ. GALLITAS O FRUTA	LECHE CON DESCAFÉ / EKO O INFUSIÓN + 2 PAQ. GALLITAS (NO INTEGRALES) O FRUTA APTA	LECHE SIN LACTOSA CON DESCAFÉ / EKO O INFUSIÓN + 2 PAQ. GALLITAS (NO INTEGRALES) O FRUTA APTA	1/2 LECHE CON CAFÉ + 2 PAQ. GALLITAS SIN SAL (NO INTEGRAL) + MERMERALADA	LECHE CON CAFÉ / CACAO / EKO O INFUSIÓN + 2 PAQ. SOBROS O FRUTA	LECHE CON CAFÉ O INFUSIÓN + 2 PAQ. BOLLERÍA SIN GLUTEN O FRUTA	LECHE CON 1 CUCHARADA DE LECHE EN POLVO + CAFÉ / CACAO / EKO O INFUSIÓN + 2 PAQ. SOBROS O FRUTA	TRITURADO DE LECHE CON DESCAFÉ O EKO + PAN BLANCO
	DOMINGO	LECHE CON CAFÉ / CACAO / EKO O INFUSIÓN + 2 PAQ. GALLITAS O FRUTA	LECHE CON CAFÉ / EKO O INFUSIÓN + 1 PAQ. GALLITAS S/A (PREFERENTEMENTE INTEGRALES) O FRUTA	LECHE CON CAFÉ / EKO O INFUSIÓN + 1 FRUTA	LECHE CON CAFÉ / EKO O INFUSIÓN + 2 PAQ. GALLITAS O FRUTA	LECHE CON DESCAFÉ / EKO O INFUSIÓN + 2 PAQ. GALLITAS (NO INTEGRALES) O FRUTA APTA	LECHE SIN LACTOSA CON DESCAFÉ / EKO O INFUSIÓN + 2 PAQ. GALLITAS (NO INTEGRALES) O FRUTA APTA	1/2 LECHE CON CAFÉ + 2 PAQ. GALLITAS SIN SAL (NO INTEGRAL) + MERMERALADA	LECHE CON CAFÉ / CACAO / EKO O INFUSIÓN + 2 PAQ. GALLITAS O FRUTA	LECHE CON CAFÉ O INFUSIÓN + 2 PAQ. GALLITAS SIN GLUTEN O FRUTA	LECHE CON 1 CUCHARADA DE LECHE EN POLVO + CAFÉ / CACAO / EKO O INFUSIÓN + 2 PAQ. GALLITAS O FRUTA	TRITURADO DE LECHE CON DESCAFÉ O EKO + GALLITAS

Desayunos residentes con diabetes: elegir fruta o zumo s/a. La opción más recomendada es fruta

Meriendas residentes con diabetes: servir 1 paquete de galletas/bollería.

Fruta apta para protección gastrohepática: Plátano, pera, manzana, melocotón, nectarina y albaricoque, preferentemente sin piel.

Fruta apta para astringente: Plátano, pera, manzana, melocotón, nectarina y albaricoque, SIN PIEL.

RECENA	LECHE O YOGUR	LECHE O YOGUR DESNATADO S/A	LECHE O YOGUR DESNATADO S/A	LECHE O YOGUR DESNATADO	LECHE O YOGUR DESNATADO	INFUSIÓN O YOGUR DESNATADO	INFUSIÓN	LECHE O YOGUR	LECHE O YOGUR	LECHE O YOGUR	LECHE (ESPEZADA SI ES NECESARIO) O YOGUR
En residentes diabéticos se le servirá leche o yogur c/s un paquete de galletas s/a o tostadas en función de indicación asistencial.											
En los residentes no diabéticos, se respetará el descanso nocturno pero lo tendrán a su disposición.											
HIDRATACIONES	AGUA O AGUA SABORIZADA O GELATINA ENVASADA	AGUA O AGUA SABORIZADA S/A O GELATINA S/A ENVASADA	AGUA O AGUA SABORIZADA S/A O GELATINA S/A ENVASADA	AGUA O AGUA SABORIZADA O GELATINA ENVASADA	AGUA O AGUA SABORIZADA O GELATINA ENVASADA	AGUA O AGUA SABORIZADA O GELATINA ENVASADA	AGUA O AGUA SABORIZADA O GELATINA ENVASADA	AGUA O AGUA SABORIZADA O GELATINA ENVASADA	AGUA O AGUA SABORIZADA O GELATINA ENVASADA	AGUA O AGUA SABORIZADA O GELATINA ENVASADA	AGUA O AGUA SABORIZADA O GELATINA ENVASADA (ESPEZADA SI ES NECESARIO) O GELATINA ENVASADA (NO RETIENE ALIMENTO EN BOCA)

Del 27 de octubre al 02 de noviembre

DomusVi Coruña
Av. Rosalía de Castro, 10.
CP: 15179 Oleiros

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
C O M I D A	CALDO GALLEGO CONTRAMUSLO DE POLLO AL LIMÓN CON PIMIENTOS VERDES AL HORNO	MUSAKA BACALAO AL AJOARRIERO CON ARROZ SALTEADO	POTAJE DE GARBANZOS HUEVOS FRITOS CON PISTO	PATATAS CON CALAMARES LOMO DE CERDO A LA MIEL Y MOSTAZA CON CALABACÍN GRATINADO	ARROZ CON COSTILLA PESCADO DEL DÍA AL HORNO CON SALTEADO MEDITERRÁNEO	LENTEJAS CON CALABAZA PAVO GUIADO CON BERENJENA AL HORNO	CÓCTEL DE MARISCO CHURRASCO DE CERDO CON PATATAS DADO
	 YOGUR	FRUTA	YOGUR	 LÁCTEO	 YOGUR	 PERAS AL VINO	 LÁCTEO
C E N A	JUDIAS VERDES A LA PORTUGUESA TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA Y ACEITUNAS FRUTA	SOPA DE PASTA HAMBURGUESA ENCEBOLLADA CON CHAMPIÑONES REHOGADOS YOGUR	BRÓCOLI CON PATATAS MERLUZA A LA DONOSTIARRA CON TOMATE AL HORNO CON QUESO FRUTA	CREMA DE VERDURAS SANDWICH MIXTO CON PATATAS CHIPS FRUTA EN SU JUGO	GUISANTES CON GAMBAS AL AJILLO CROQUETAS DE COCIDO CON ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y ZANAHORIA FRUTA	SOPA DE PICADILLO REVUELTO DE ESPÁRRAGOS TRIGUEROS CON TOSTADA YOGUR	CREMA PARMENTIER BOQUERONES FRITOS CON ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAIZ FRUTA
Kcal	1900-2100 kcal						
H. C	50-60%						
Prot	15-16% VET						
Lip	30-35% VET						

* **Postre Fruta** => Ofrecer fruta fresca mínimo 5 veces a la semana, dos veces a la semana puede ser fruta al horno, en conserva... (En dieta hipocalórica y diabética debe ser sin azúcar).

* **Postre Lácteo** => Ofrecer yogurt mínimo 4 veces a la semana, tres veces a la semana se ofreceran los diferentes postres lácteos (siguiendo las indicaciones de cada dieta correspondiente).

CONSULTAR HOJA DE OBSERVACIONES DE MENÚS PARA LA CORRECTA ELABORACIÓN DE DIETAS.

DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN

Cárdenas González, Nekane (MD)

Nº Coleg. CAT 002220

DEPARTAMENTO MÉDICO

geriatros

RESIDENCIA GERIATROS CORUÑA
Avda. Rosalía de Castro 10
15179 Oleiros (A Coruña)

DPTO. MÉDICO

V1		FACIL MASTICACIÓN	DIETA CONTROLADA EN HIDRATOS DE CARBONO	HIPOCALÓRICA	BAJA EN GRASAS SATURADAS	PROTECCIÓN GASTRO-HEPÁTICA	ASTRINGENTE	RENAL	HIPERCALÓRICA-HIPEPROTEICA
LUNES	COMIDA	CALDO GALLEGO CONTRAMUSLO DE POLLO AL LIMÓN CON PIMIENTOS VERDES AL HORNO	CALDO GALLEGO CONTRAMUSLO DE POLLO AL LIMÓN CON PIMIENTOS VERDES AL HORNO	3/4 ALUBIAS BLANCAS CON REPOLLO CONTRAMUSLO DE POLLO AL LIMÓN CON PIMIENTOS VERDES AL HORNO	ALUBIAS BLANCAS CON REPOLLO CONTRAMUSLO DE POLLO AL LIMÓN CON PIMIENTOS VERDES AL HORNO	ARROZ CON ZANAHORIA CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON CALABACIN REHOGADO (sin piel, ni semillas)	ARROZ CON ZANAHORIA CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON CALABACIN REHOGADO (sin piel, ni semillas)	ARROZ CON ZANAHORIA CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON PIMIENTOS VERDES REHOGADOS	CALDO GALLEGO (ENRIQUECIDO) CONTRAMUSLO DE POLLO AL LIMÓN CON PIMIENTOS VERDES AL HORNO
	CENA	YOGUR JUDIAS VERDES A LA PORTUGUESA TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN CON MENESTRA REHOGADA FRUTA	YOGUR S/AZÚCAR JUDIAS VERDES A LA PORTUGUESA TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN CON MENESTRA REHOGADA FRUTAS (INCLUIDO PLÁTANO PEQUEÑO)	YOGUR DESNATADO S/AZÚCAR (1/2 PAN) JUDIAS VERDES REHOGADAS TORTILLA FRANCESA CON PATATA AL HORNO FRUTA (1/2 PAN)	YOGUR DESNATADO JUDIAS VERDES REHOGADAS TORTILLA FRANCESA CON PATATA AL HORNO FRUTA	YOGUR DESNATADO JUDIAS VERDES REHOGADAS TORTILLA FRANCESA CON PATATA AL HORNO FRUTA APTA	YOGUR DESNATADO CREMA DE CALABAZA (sin cebolla) TORTILLA FRANCESA CON PATATA AL HORNO FRUTA APTA	FRUTA EN SU JUGO JUDIAS VERDES REHOGADAS TORTILLA FRANCESA CON ARROZ FRUTA APTA	YOGUR JUDIAS VERDES A LA PORTUGUESA (ENRIQUECIDA) TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN CON MENESTRA REHOGADA FRUTA
MARTES	COMIDA	MUSAKA BACALAO AL AJONJIVIERO CON ARROZ SALTEADO FRUTA	MUSAKA BACALAO AL AJONJIVIERO CON ARROZ SALTEADO FRUTAS (INCLUIDO PLÁTANO PEQUEÑO)	CREMA DE BERENJENA BACALAO AL AJONJIVIERO CON ARROZ SALTEADO FRUTA (1/2 PAN)	CREMA DE BERENJENA BACALAO AL AJONJIVIERO CON ARROZ SALTEADO FRUTA	CREMA DE BERENJENA (sin piel ni semillas) BACALAO AL HORNO CON ARROZ SALTEADO (sin ajo) FRUTA APTA	CREMA DE CALABACIN (sin piel ni semillas) BACALAO AL HORNO CON ARROZ SALTEADO (sin ajo) FRUTA APTA	CREMA DE BERENJENA ESPESA BACALAO AL HORNO CON ARROZ SALTEADO FRUTA APTA	MUSAKA (ENRIQUECIDA) BACALAO AL AJONJIVIERO CON ARROZ SALTEADO FRUTA
	CENA	SOPA DE PASTA HAMBURGUESA ENCEBOLLADA CON CHAMPIÑONES REHOGADOS YOGUR	SOPA DE PASTA HAMBURGUESA ENCEBOLLADA CON CHAMPIÑONES REHOGADOS YOGUR S/AZÚCAR	SOPA DE PASTA HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON CHAMPIÑONES REHOGADOS YOGUR DESNATADO S/AZÚCAR (1/2 PAN)	SOPA DE PASTA HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON CHAMPIÑONES REHOGADOS YOGUR DESNATADO	SOPA DE PASTA (sin cebolla) HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON CALABAZA AL HORNO YOGUR DESNATADO	SOPA DE PASTA (sin cebolla) HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON CALABAZA AL HORNO YOGUR DESNATADO	SOPA DE PASTA ESPESA LOMO A LA PLANCHA CON CALABAZA HERVIDA FRUTA EN SU JUGO	SOPA DE PASTA (ENRIQUECIDA) HAMBURGUESA ENCEBOLLADA CON CHAMPIÑONES REHOGADOS YOGUR
MIÉRCOLES	COMIDA	POTAJE DE GARBANZOS HUEVOS FRITOS CON PISTO YOGUR	POTAJE DE GARBANZOS HUEVOS FRITOS CON PISTO YOGUR S/AZÚCAR	3/4 POTAJE DE GARBANZOS TORTILLA FRANCESA CON PISTO YOGUR DESNATADO S/AZÚCAR (1/2 PAN)	POTAJE DE GARBANZOS TORTILLA FRANCESA CON PISTO YOGUR DESNATADO	CREMA DE ZANAHORIA (sin cebolla) TORTILLA FRANCESA CON CALABACIN AL HORNO (sin piel ni semillas) YOGUR DESNATADO	CREMA DE ZANAHORIA (sin cebolla) TORTILLA FRANCESA CON CALABACIN AL HORNO (sin piel ni semillas) YOGUR DESNATADO	CREMA DE ZANAHORIA ESPESA TORTILLA FRANCESA CON PISTO (sin tomate) FRUTA EN SU JUGO	POTAJE DE GARBANZOS (ENRIQUECIDO) HUEVOS FRITOS CON PISTO YOGUR
	CENA	BRÓCOLI CON PATATAS MERLUZA A LA DONOSTIARRA CON TOMATE AL HORNO CON QUESO FRUTA	BRÓCOLI CON PATATAS MERLUZA A LA DONOSTIARRA CON TOMATE AL HORNO CON QUESO FRUTAS (INCLUIDO PLÁTANO PEQUEÑO)	BRÓCOLI CON PATATAS MERLUZA AL HORNO CON TOMATE AL HORNO FRUTA (1/2 PAN)	BRÓCOLI CON PATATAS MERLUZA AL HORNO CON TOMATE AL HORNO FRUTA	CREMA DE CALABAZA (sin cebolla) MERLUZA AL HORNO CON JUDIAS VERDES REHOGADAS FRUTA APTA	CREMA DE CALABAZA (sin cebolla) MERLUZA AL HORNO CON ZANAHORIA REHOGADA FRUTA APTA	BRÓCOLI CON PATATAS (ENRIQUECIDA) MERLUZA AL HORNO CON JUDIAS VERDES REHOGADAS FRUTA APTA	BRÓCOLI CON PATATAS (ENRIQUECIDA) MERLUZA A LA DONOSTIARRA CON TOMATE AL HORNO CON QUESO FRUTA
JUEVES	COMIDA	PATATAS CON BACALAO LOMO DE CERDO A LA MIEL Y MOSTAZA CON CALABACIN GRATINADO LÁCTEO	PATATAS CON BACALAO LOMO DE CERDO A LA MIEL Y MOSTAZA CON CALABACIN GRATINADO LÁCTEO S/AZÚCAR	3/4 PATATAS CON BACALAO LOMO DE CERDO AL HORNO CON CALABACIN ASADO LÁCTEO DESNATADO S/AZÚCAR (1/2 PAN)	PATATAS CON BACALAO LOMO DE CERDO AL HORNO CON CALABACIN ASADO LÁCTEO DESNATADO	PATATAS HERVIDAS CON BACALAO (sin cebolla) LOMO DE CERDO AL HORNO CON CALABACIN ASADO (sin piel, ni semillas) LÁCTEO DESNATADO	PATATAS HERVIDAS CON BACALAO (sin cebolla) LOMO DE CERDO AL HORNO CON CALABACIN ASADO (sin piel, ni semillas) YOGUR DESNATADO	ARROZ CON ZANAHORIA LOMO DE CERDO AL HORNO CON CALABACIN REHOGADO FRUTA EN SU JUGO	PATATAS CON BACALAO (ENRIQUECIDA) LOMO DE CERDO A LA MIEL Y MOSTAZA CON CALABACIN GRATINADO LÁCTEO
	CENA	CREMA DE VERDURAS SANDWICH MIXTO CON ZANAHORIA AL HORNO FRUTA EN SU JUGO	CREMA DE VERDURAS JAMÓN COCIDO Y QUESO FRESCO CON ZANAHORIA AL HORNO FRUTAS (INCLUIDO PLÁTANO PEQUEÑO) FRUTA EN SU JUGO	CREMA DE VERDURAS JAMÓN COCIDO Y QUESO FRESCO CON ZANAHORIA AL HORNO FRUTA EN SU JUGO (1/2 PAN)	CREMA DE VERDURAS JAMÓN COCIDO Y QUESO FRESCO CON ZANAHORIA AL HORNO FRUTA EN SU JUGO	CREMA DE CALABACIN (sin piel ni semillas) JAMÓN COCIDO Y QUESO FRESCO CON ZANAHORIA AL HORNO FRUTA APTA	CREMA DE CALABACIN (sin piel ni semillas) JAMÓN COCIDO Y QUESO FRESCO CON ZANAHORIA AL HORNO FRUTA APTA	CREMA DE CALABACIN ESPESA TORTILLA FRANCESA CON ZANAHORIA AL HORNO FRUTA EN SU JUGO	CREMA DE VERDURAS (ENRIQUECIDA) JAMÓN COCIDO Y QUESO FRESCO CON ZANAHORIA AL HORNO FRUTA EN SU JUGO
VIERNES	COMIDA	ARROZ CON MAGRO PESCADO DEL DÍA AL HORNO CON SALTEADO MEDITERRÁNEO YOGUR	ARROZ CON MAGRO PESCADO DEL DÍA AL HORNO CON SALTEADO MEDITERRÁNEO YOGUR S/AZÚCAR	3/4 ARROZ CON MAGRO PESCADO DEL DÍA AL HORNO CON SALTEADO MEDITERRÁNEO YOGUR DESNATADO S/AZÚCAR (1/2 PAN)	ARROZ CON MAGRO PESCADO DEL DÍA AL HORNO CON SALTEADO MEDITERRÁNEO YOGUR DESNATADO	ARROZ CON MAGRO PESCADO DEL DÍA BLANCO AL HORNO CON ZANAHORIA AL HORNO YOGUR DESNATADO	ARROZ CON MAGRO PESCADO DEL DÍA BLANCO AL HORNO CON ZANAHORIA AL HORNO YOGUR DESNATADO	ARROZ CON VERDURAS PESCADO DEL DÍA AL HORNO CON SALTEADO MEDITERRÁNEO FRUTA EN SU JUGO	ARROZ CON MAGRO (ENRIQUECIDO) PESCADO DEL DÍA AL HORNO CON SALTEADO MEDITERRÁNEO YOGUR
	CENA	GUISANTES CON GAMBAS AL AJILLO CROQUETAS DE COCIDO CON CALABACIN AL HORNO FRUTA	GUISANTES CON GAMBAS AL AJILLO CROQUETAS DE COCIDO CON CALABACIN AL HORNO FRUTAS (INCLUIDO PLÁTANO PEQUEÑO)	GUISANTES CON GAMBAS AL AJILLO CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA CON PATATAS AL HORNO FRUTA (1/2 PAN)	GUISANTES CON GAMBAS AL AJILLO CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA CON PATATAS AL HORNO FRUTA	CREMA DE CALABAZA CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA CON PATATAS AL HORNO FRUTA APTA	CREMA DE CALABAZA CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA CON PATATAS AL HORNO FRUTA APTA	GUISANTES REHOGADOS CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA CON PASTA SALTEADA FRUTA APTA	GUISANTES CON GAMBAS AL AJILLO (ENRIQUECIDO) CROQUETAS DE COCIDO CON CALABACIN AL HORNO FRUTA
SÁBADO	COMIDA	LENTEJAS CON CALABAZA PAVO GUISADO CON BERENJENA AL HORNO PERAS AL VINO	LENTEJAS CON CALABAZA PAVO GUISADO CON BERENJENA AL HORNO PERAS AL VINO	3/4 LENTEJAS CON CALABAZA PAVO ASADO CON BERENJENA AL HORNO PERAS AL VINO (1/2 PAN)	LENTEJAS CON CALABAZA PAVO ASADO CON BERENJENA AL HORNO PERAS AL VINO	CREMA DE LENTEJAS CON CALABAZA PAVO ASADO CON BERENJENA AL HORNO (sin piel, ni semillas) FRUTA APTA	CREMA DE ZANAHORIA PAVO ASADO CON CALABAZA AL HORNO FRUTA APTA	LENTEJAS CON CALABAZA ESPESAS PAVO ASADO CON BERENJENA REHOGADA FRUTA APTA	LENTEJAS CON CALABAZA (ENRIQUECIDA) PAVO GUISADO CON BERENJENA AL HORNO PERAS AL VINO
	CENA	SOPA DE PICADILLO REVUELTO DE ESPÁRRAGOS TRIGUEROS CON TOSTADA YOGUR	SOPA DE PICADILLO REVUELTO DE ESPÁRRAGOS TRIGUEROS CON PIMIENTOS REHOGADOS YOGUR S/AZÚCAR	SOPA DE PASTA REVUELTO DE ESPÁRRAGOS TRIGUEROS CON PIMIENTOS REHOGADOS YOGUR DESNATADO S/AZÚCAR (1/2 PAN)	SOPA DE PASTA REVUELTO DE ESPÁRRAGOS TRIGUEROS CON PIMIENTOS REHOGADOS YOGUR DESNATADO	SOPA DE PASTA REVUELTO DE HUEVO CON CALABACIN REHOGADO (sin piel, ni semillas) YOGUR DESNATADO	SOPA DE PASTA REVUELTO DE HUEVO CON CALABACIN REHOGADO (sin piel, ni semillas) YOGUR DESNATADO	SOPA DE PASTA ESPESA REVUELTO DE ESPÁRRAGOS TRIGUEROS CON PIMIENTOS REHOGADOS FRUTA EN SU JUGO	SOPA DE PICADILLO (ENRIQUECIDA) REVUELTO DE ESPÁRRAGOS TRIGUEROS CON PIMIENTOS REHOGADOS YOGUR
DOMINGO	COMIDA	CÓCTEL DE MARISCO LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON PATATAS DADO LÁCTEO	CÓCTEL DE MARISCO LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON PATATAS DADO LÁCTEO S/AZÚCAR	CREMA DE CHAMPIÑONES LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON PATATA HERVIDA LÁCTEO DESNATADO S/AZÚCAR (1/2 PAN)	CREMA DE CHAMPIÑONES LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON PATATA HERVIDA LÁCTEO DESNATADO	CREMA DE CALABAZA LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON PATATA HERVIDA LÁCTEO DESNATADO	CREMA DE CALABAZA LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON PATATA HERVIDA YOGUR DESNATADO	CREMA DE CALABAZA ESPESA LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON PASTA REHOGADA FRUTA EN SU JUGO	CÓCTEL DE MARISCO (ENRIQUECIDO) LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON PATATAS DADO LÁCTEO
	CENA	CREMA PARMENTIER MERLUZA AL HORNO CON PISTO FRUTA	CREMA PARMENTIER MERLUZA AL HORNO CON PISTO FRUTAS (INCLUIDO PLÁTANO PEQUEÑO)	CREMA DE PUERRO MERLUZA AL HORNO CON PISTO FRUTA (1/2 PAN)	CREMA DE PUERRO MERLUZA AL HORNO CON PISTO FRUTA	CREMA DE PATATA MERLUZA AL HORNO CON ZANAHORIA REHOGADA FRUTA APTA	CREMA DE PATATA MERLUZA AL HORNO CON ZANAHORIA REHOGADA FRUTA APTA	CREMA DE PUERRO ESPESA MERLUZA AL HORNO CON PISTO (SIN TOMATE) FRUTA APTA	CREMA PARMENTIER (ENRIQUECIDA) MERLUZA AL HORNO CON PISTO FRUTA
VALORACIÓN NUTRICIONAL DIARIA (DESAYUNO + COMIDA + MERIENDA + CENA)									
Kcal		1900-2100 kcal	1700-1900 kcal	1500-1600 kcal	1700-1900 kcal	1700-1900 kcal	1700-1900 kcal	1700-1900 kcal	2100-2300 kcal
H. Carbono		50-60%	49-55% VET	50-60%	50-60%	50-60%	50-60%	50-60%	45-55%
Proteínas		15-16% VET	16-17% VET	17-18% VET	16-17% VET	16-17% VET	16-17% VET	16-17% VET	17-19%
Lípidos		30-35% VET	30-35% VET	30-35% VET	30-35% VET	30-35% VET	30-35% VET	30-35% VET	30-37%

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
C O M I D A	ALUBIAS BLANCAS CON ESPINACAS ZORZA CON CACHELOS YOGUR	COLIFLOR CON BECHAMEL SALMÓN EN PAPILLOTE CON PATATAS AL HORNO FRUTA	COCIDO GALLEGO SEGUNDO DEL COCIDO GALLEGO LÁCTEO	ENSALADILLA RUSA PESCADO DEL DÍA HORNO CON TOMATE AL HORNO YOGUR	LENTEJAS CON VERDURAS HUEVOS FRITOS CON CHORIZO CON PATATAS FRITAS MANZANA AL HORNO	ARROZ CALDOSO DE PESCADO JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO CON PIMIENTO MORRON YOGUR	CREMA DE MARISCO FALDA DE TERNERA COCIDA CON PATATAS FRUTA
	PISTO CON PATATAS TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA (TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS) FRUTA	SOPA DE PESCADO POLLO AL CHILINDRÓN YOGUR	MENESTRA REHOGADA TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA (LECHUGAS Y ESPARRAGOS) FRUTA EN SU JUGO	CREMA DE PUERROS CROQUETA DE POLLO CON CALABACIN GRATINADO FRUTA	JUDIAS VERDES CON PATATAS BACALAO AL VAPOR CON BERENJENA REBOZADA YOGUR	CREMA DE GUISANTES QUICHE DE JAMON Y QUESO CON ENSALADA (LECHUGA, CEBOLLA Y PEPINO) FRUTA	PANACHÉ DE VERDURAS MERLUZA CON TOMATE CON PATATAS HERVIDA LÁCTEO

Kcal	1900-2100 kcal
H. C	50-60%
Prot	15-16% VET
Lip	30-35% VET

- * Postre Fruta => Ofrecer fruta fresca mínimo 5 veces a la semana, dos veces a la semana puede ser fruta al horno, en conserva... (En dieta hipocalórica y diabética debe ser sin azúcar).
- * Postre Lácteo => Ofrecer yogurt mínimo 4 veces a la semana, tres veces a la semana se ofrecerán los diferentes postres lácteos (siguiendo las indicaciones de cada dieta correspondiente).

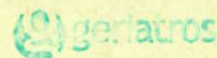
CONSULTAR HOJA DE OBSERVACIONES DE MENÚS PARA LA CORRECTA ELABORACIÓN DE DIETAS.

DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN

Cárdenas González, Nekane (MD)

Nº Coleg. CAT 002220

DEPARTAMENTO MÉDICO



RESIDENCIA GERIATROS CORUÑA
Avda. Rosalía de Castro 10
15179 Oleiros (A Coruña)

DPTO. MÉDICO

v.1	FACIL MASTICACION	DIETA CONTROLADA EN HIDRATOS DE CARBONO	HIPOCALÓRICA	BAJA EN GRASAS SATURADAS	PROTECCIÓN GASTRO-HEPÁTICA	ASTRINGENTE	RENAL	HIPERCALÓRICA-HIPOPROTEICA
LUNES	COMIDA ALUBIAS BLANCAS CON ESPINACAS LOMO A LA PLANCHA CON PIMIENTOS REHOGADOS YOGUR	ALUBIAS BLANCAS CON ESPINACAS LOMO A LA PLANCHA CON PIMIENTOS REHOGADOS YOGUR S/AZÚCAR	3/4 ALUBIAS BLANCAS CON ESPINACAS LOMO A LA PLANCHA CON PIMIENTOS REHOGADOS YOGUR DESNATADO S/AZÚCAR (1/2 PAN)	ALUBIAS BLANCAS CON ESPINACAS LOMO A LA PLANCHA CON PIMIENTOS REHOGADOS YOGUR DESNATADO	ARROZ CON ZANAHORIA LOMO A LA PLANCHA CON CALABACIN REHOGADO YOGUR DESNATADO	ARROZ CON ZANAHORIA LOMO A LA PLANCHA CON CALABACIN REHOGADO YOGUR DESNATADO	ARROZ CON ZANAHORIA Y JUDIAS VERDES LOMO A LA PLANCHA CON PIMIENTOS REHOGADOS FRUTA EN SU JUGO	ALUBIAS BLANCAS CON ESPINACAS ENRIQUECIDAS LOMO A LA PLANCHA CON PIMIENTOS REHOGADOS YOGUR
	CENA PISTO CON PATATAS TORTILLA DE JAMÓN CON ZANAHORIA REHOGADA FRUTA	PISTO CON PATATAS TORTILLA DE JAMÓN CON ZANAHORIA REHOGADA FRUTA	PISTO CON PATATAS TORTILLA DE JAMÓN CON ZANAHORIA REHOGADA FRUTA (1/2 PAN)	PISTO CON PATATAS TORTILLA DE JAMÓN CON ZANAHORIA REHOGADA FRUTA	CREMA DE CALABAZA TORTILLA DE JAMÓN CON ZANAHORIA REHOGADA FRUTA APTA	CREMA DE CALABAZA TORTILLA DE JAMÓN CON ZANAHORIA REHOGADA FRUTA APTA	CREMA DE CALABAZA ESPESA TORTILLA FRANCESA CON ZANAHORIA REHOGADA FRUTA APTA	PISTO CON PATATAS (ENRIQUECIDO) TORTILLA DE JAMÓN CON ZANAHORIA REHOGADA FRUTA
MARTES	COMIDA COLIFLOR CON BECHAMEL SALMÓN EN PAPILOTE CON PATATAS AL HORNO FRUTA	COLIFLOR CON BECHAMEL SALMÓN EN PAPILOTE CON PATATAS AL HORNO FRUTA	COLIFLOR REHOGADA SALMÓN EN PAPILOTE CON PATATAS AL HORNO FRUTA (1/2 PAN)	COLIFLOR REHOGADA SALMÓN EN PAPILOTE CON PATATAS AL HORNO FRUTA	CREMA DE ZANAHORIA MERLUZA EN PAPILOTE CON PATATAS AL HORNO FRUTA APTA	CREMA DE ZANAHORIA MERLUZA EN PAPILOTE CON PATATAS AL HORNO FRUTA APTA	COLIFLOR REHOGADA MERLUZA EN PAPILOTE CON ARROZ SALTEADO FRUTA APTA	COLIFLOR CON BECHAMEL (ENRIQUECIDA) SALMÓN EN PAPILOTE CON PATATAS AL HORNO FRUTA
	CENA SOPA DE PESCADO POLLO AL CHILINDRÓN YOGUR	SOPA DE PESCADO POLLO AL CHILINDRÓN YOGUR S/AZÚCAR	SOPA DE PESCADO POLLO ASADO CON PIMIENTOS REHOGADOS YOGUR DESNATADO S/AZÚCAR (1/2 PAN)	SOPA DE PESCADO POLLO ASADO CON PIMIENTOS REHOGADOS YOGUR DESNATADO	SOPA DE PESCADO SUAVE POLLO ASADO CON CALABACIN REHOGADO YOGUR DESNATADO	SOPA DE PESCADO SUAVE POLLO ASADO CON CALABACIN REHOGADO YOGUR DESNATADO	SOPA DE PASTA ESPESA POLLO ASADO CON PIMIENTOS REHOGADOS FRUTA EN SU JUGO	SOPA DE PESCADO (ENRIQUECIDA) POLLO AL CHILINDRÓN YOGUR
MIÉRCOLES	COMIDA COCIDO GALLEGO SEGUNDO DEL COCIDO GALLEGO LÁCTEO	COCIDO GALLEGO SEGUNDO DEL COCIDO GALLEGO LÁCTEO S/AZÚCAR	3/4 COCIDO GALLEGO SIN GRASAS SEGUNDO DEL COCIDO GALLEGO SIN GRASAS LÁCTEO DESNATADO S/AZÚCAR (1/2 PAN)	COCIDO GALLEGO SIN GRASAS SEGUNDO DEL COCIDO GALLEGO SIN GRASAS LÁCTEO DESNATADO	SOPA DE PASTA CARNE MAGRA Y ZANAHORIA COCIDA LÁCTEO DESNATADO	SOPA DE PASTA CARNE MAGRA Y ZANAHORIA COCIDA YOGUR DESNATADO	SOPA DE PASTA ESPESA CARNE MAGRA Y ZANAHORIA COCIDA FRUTA EN SU JUGO	COCIDO GALLEGO (ENRIQUECIDO) SEGUNDO DEL COCIDO GALLEGO LÁCTEO
	CENA MENESTRA REHOGADA (PASAR A V3) TORTILLA DE PATATAS CON CALABAZA FRUTA EN SU JUGO	MENESTRA REHOGADA TORTILLA DE PATATAS CON CALABAZA FRUTA EN SU JUGO	MENESTRA REHOGADA CON PATATA TORTILLA FRANCESA CON CALABAZA FRUTA EN SU JUGO (1/2 PAN)	MENESTRA REHOGADA CON PATATA TORTILLA FRANCESA CON CALABAZA FRUTA EN SU JUGO	CREMA DE PURE DE PATATA TORTILLA FRANCESA CON CALABAZA FRUTA NO ACIDA EN SU JUGO	CREMA DE PURE DE PATATA TORTILLA FRANCESA CON CALABAZA FRUTA NO ACIDA EN SU JUGO	MENESTRA REHOGADA CON ARROZ TORTILLA FRANCESA CON CALABAZA FRUTA EN SU JUGO	MENESTRA REHOGADA (ENRIQUECIDA) TORTILLA DE PATATAS CON CALABAZA FRUTA EN SU JUGO
JUEVES	COMIDA ENSALADILLA RUSA PESCADO DEL DÍA HORNO CON TOMATE AL HORNO YOGUR	ENSALADILLA RUSA PESCADO DEL DÍA HORNO CON TOMATE AL HORNO YOGUR S/AZÚCAR	3/4 ENSALADILLA RUSA (SIN MAYONESA) PESCADO DEL DÍA HORNO CON TOMATE AL HORNO YOGUR DESNATADO S/AZÚCAR (1/2 PAN)	ENSALADILLA RUSA (SIN MAYONESA) PESCADO DEL DÍA HORNO CON TOMATE AL HORNO YOGUR DESNATADO	ENSALADILLA SUAVE (PATATAS, ZANAHORIA, JAMÓN Y HUEVO DURO) FOGONERO AL HORNO CON ZANAHORIA REHOGADA YOGUR DESNATADO	ENSALADILLA SUAVE (PATATAS, ZANAHORIA, JAMÓN Y HUEVO DURO) FOGONERO AL HORNO CON ZANAHORIA REHOGADA YOGUR DESNATADO	ESPIRALES CON VERDURAS FOGONERO AL HORNO CON ZANAHORIA REHOGADA FRUTA EN SU JUGO	ENSALADILLA RUSA (ENRIQUECIDA) PESCADO DEL DÍA HORNO CON TOMATE AL HORNO YOGUR
	CENA CREMA DE PUERROS CROQUETA DE POLLO CON CALABACIN GRATINADO FRUTA	CREMA DE PUERROS CROQUETA DE POLLO CON CALABACIN GRATINADO FRUTA	CREMA DE PUERROS LOMO AL HORNO CON CALABACIN ASADO FRUTA (1/2 PAN)	CREMA DE PUERROS LOMO AL HORNO CON CALABACIN ASADO FRUTA	CREMA DE CALABAZAS LOMO AL HORNO CON CALABACIN ASADO FRUTA APTA	CREMA DE CALABAZAS LOMO AL HORNO CON CALABACIN ASADO FRUTA APTA	CREMA DE PUERROS ESPESA LOMO AL HORNO CON CALABACIN ASADO FRUTA APTA	CREMA DE PUERROS (ENRIQUECIDA) CROQUETA DE POLLO CON CALABACIN GRATINADO FRUTA
VIERNES	COMIDA LENTEJAS CON VERDURAS HUEVOS FRITOS CON CHORIZO CON PATATAS FRITAS MANZANA AL HORNO	LENTEJAS CON VERDURAS HUEVOS FRITOS CON CHORIZO CON PISTO MANZANA AL HORNO (S/A)	3/4 LENTEJAS CON VERDURAS REVUELTO DE HUEVO CON PISTO MANZANA AL HORNO (S/A) (1/2 PAN)	LENTEJAS CON VERDURAS REVUELTO DE HUEVO CON PISTO MANZANA AL HORNO	CREMA DE LENTEJAS CON ZANAHORIA Y CALABACIN REVUELTO DE HUEVO CON ZANAHORIA MANZANA AL HORNO	CREMA DE CALABACIN REVUELTO DE HUEVO CON ZANAHORIA MANZANA AL HORNO	LENTEJAS CON VERDURAS ESPESAS REVUELTO DE HUEVO CON PISTO SIN TOMATE MANZANA AL HORNO	LENTEJAS CON VERDURAS (ENRIQUECIDA) REVUELTO DE HUEVO CON PISTO MANZANA AL HORNO
	CENA JUDIAS VERDES CON PATATAS BACALAO AL VAPOR CON BERENJENA REBOZADA (1/2 FT) YOGUR	JUDIAS VERDES CON PATATAS BACALAO AL VAPOR CON BERENJENA REBOZADA YOGUR S/AZÚCAR	JUDIAS VERDES CON PATATAS BACALAO AL VAPOR CON BERENJENA REHOGADA YOGUR DESNATADO S/AZÚCAR (1/2 PAN)	JUDIAS VERDES CON PATATAS BACALAO AL VAPOR CON BERENJENA REHOGADA YOGUR DESNATADO	JUDIAS VERDES CON PATATAS BACALAO AL VAPOR CON BERENJENA REHOGADA YOGUR DESNATADO	SOPA DE ARROZ BACALAO AL VAPOR CON CALABAZA YOGUR DESNATADO	JUDIAS VERDES CON ARROZ BACALAO AL VAPOR CON BERENJENA REHOGADA FRUTA EN SU JUGO	JUDIAS VERDES CON PATATAS (ENRIQUECIDA) BACALAO AL VAPOR CON BERENJENA REBOZADA YOGUR
SÁBADO	COMIDA ARROZ CALDOSO DE PESCADO JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO CON PIMIENTO MORRON YOGUR	ARROZ CALDOSO DE PESCADO JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO CON PIMIENTO MORRON YOGUR S/AZÚCAR	3/4 ARROZ CALDOSO DE PESCADO JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO CON PIMIENTO MORRON YOGUR DESNATADO S/AZÚCAR (1/2 PAN)	ARROZ CALDOSO DE PESCADO JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO CON PIMIENTO MORRON YOGUR DESNATADO	ARROZ BLANCO CON PESCADO JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON ZANAHORIA YOGUR DESNATADO	ARROZ BLANCO CON PESCADO JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON ZANAHORIA YOGUR DESNATADO	ARROZ CON VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO CON PIMIENTO MORRON FRUTA EN SU JUGO	ARROZ CALDOSO DE PESCADO (ENRIQUECIDO) JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO CON PIMIENTO MORRON YOGUR
	CENA CREMA DE GUISANTES QUICHE DE JAMON Y QUESO CON CON CALABACIN AL HORNO FRUTA	CREMA DE GUISANTES JAMON Y QUESO FRESCO CON CON CALABACIN AL HORNO FRUTA	CREMA DE GUISANTES JAMON Y QUESO FRESCO CON CON CALABACIN AL HORNO FRUTA (1/2 PAN)	CREMA DE GUISANTES JAMON Y QUESO FRESCO CON CON CALABACIN AL HORNO FRUTA	CREMA DE GUISANTES JAMON Y QUESO FRESCO CON CON CALABACIN AL HORNO FRUTA APTA	SOPA DE PASTA JAMON Y QUESO FRESCO CON CALABACIN AL HORNO FRUTA APTA	CREMA DE GUISANTES ESPESA LOMO A LA PLANCHA CON CON CALABACIN AL HORNO FRUTA APTA	CREMA DE GUISANTES (ENRIQUECIDO) JAMON Y QUESO FRESCO CON CON CALABACIN AL HORNO FRUTA
DOMINGO	COMIDA CREMA DE MARISCO FALDA DE TERNERA COCIDA CON PATATAS. CAMBIAR NOMBRE A LA FT) FRUTA	CREMA DE MARISCO FALDA DE TERNERA COCIDA CON PATATAS FRUTA	CREMA DE MARISCO FALDA DE TERNERA COCIDA CON PATATAS FRUTA (1/2 PAN)	CREMA DE CALABAZA FALDA DE TERNERA COCIDA CON PATATAS FRUTA	CREMA DE CALABAZA FALDA DE TERNERA COCIDA CON PATATAS FRUTA APTA	CREMA DE CALABAZA FALDA DE TERNERA COCIDA CON PATATAS FRUTA APTA	CREMA DE CALABAZA ESPESA FALDA DE TERNERA COCIDA CON ARROZ FRUTA APTA	CREMA DE MARISCO (ENRIQUECIDA) FALDA DE TERNERA COCIDA CON PATATAS FRUTA
	CENA PANACHÉ DE VERDURAS MERLUZA CON TOMATE CON PATATAS HERVIDA LÁCTEO	PANACHÉ DE VERDURAS MERLUZA CON TOMATE CON PATATAS HERVIDA LÁCTEO S/AZÚCAR	PANACHÉ DE VERDURAS MERLUZA CON TOMATE CON PATATAS HERVIDA LÁCTEO DESNATADO S/AZÚCAR (1/2 PAN)	PANACHÉ DE VERDURAS MERLUZA CON TOMATE CON PATATAS HERVIDA LÁCTEO DESNATADO	SOPA DE ZANAHORIA MERLUZA AL HORNO CON PATATAS HERVIDA LÁCTEO DESNATADO	SOPA DE ZANAHORIA MERLUZA AL HORNO CON PATATAS HERVIDA YOGUR DESNATADO	PANACHÉ DE VERDURAS MERLUZA AL HORNO CON PASTA REHOGADA FRUTA EN SU JUGO	PANACHÉ DE VERDURAS (ENRIQUECIDA) MERLUZA CON TOMATE CON PATATAS HERVIDA LÁCTEO
VALORACIÓN NUTRICIONAL DIARIA (DESAYUNO + COMIDA + MERIENDA + CENA)								
Kcal	1900-2100 kcal	1700-1900 kcal	1500-1600 kcal	1700-1900 kcal	1700-1900 kcal	1700-1900 kcal	1700-1900 kcal	2100-2300 kcal
H. C	50-60%	49-55% VET	50-55% VET	50-60%	50-60%	50-60%	45 - 55 %	
Prot	15-16% VET	16-17% VET	17-18% VET	16-17% VET	16-17% VET	16-17% VET	16-17% VET	17-19 %
Prot	30-35% VET	30-35% VET	30-35% VET	30-35% VET	30-35% VET	30-35% VET	30-35% VET	30-37 %

El plato regional esta señalado en verde y en negrita

En comida y cena, se ofrecerá pan o pan integral (preferentemente pan integral). Pan blanco en la dieta protección gastrohepatica y astringente. Pan blanco sin sal en las dietas renales. No se ofrecerá pan en las dietas solidas disfagia, trituradas y texturizadas.

Recena (opcional): leche o yogur. Diabéticos según pauta médica.

DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN
Cárdenas González, Nekane (MD)
Nº Coleg. CAT 002220

MÉDICO O RNS

RESIDENCIA GERIÁTRICA CORUÑA
Avda. Rosalía de Castro 30
15176 Oleiros (A Coruña)

DPTO. MÉDICO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
C O M I D A	GARBANZOS CON CALLOS	MACARRONES CON VERDURAS	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS	REPOLLO AL AJOARRIERRO	ENSALADA MURCIANA	LENTEJAS CON ARROZ	MEJILLONES A LA MARINERA
							
	HUEVOS DUROS CON BECHAMEL	BACALAO GRATINADO CON CHAMPIÑONES REHOGADOS	ESTOFADO DE AVE	PAELLA VALENCIANA	PESCADO DEL DÍA FRITO CON PATATAS AL HORNO	MUSLO DE POLLO AL HORNO CON PIMIENTOS VERDES AL HORNO	SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA CAFÉ PARIS CON PATATAS DADO AL HORNO
							
	YOGUR	LÁCTEO	PERAS AL VINO	YOGUR	FRUTA	YOGUR	FRUTA
C E N A	CREMA DE CALABAZA	VERDURAS ASADAS	SOPA DE AJO	CREMA DE GUISANTES	CALDO DE JUDÍAS	CREMA DE COLIFLOR CON QUESO	SOPA DE PASTA
							
	SALCHICHAS AL HORNO CON PURÉ DE PATATA	CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA (LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA)	MERLUZA EN SALSA VERDE CON ESPÁRRAGOS BLANCOS	REVUELTO DE VERDURAS CON TOSTADA	HOJALDRE DE JAMÓN Y QUESO CON ENSALADA (LECHUGA, TOMATE Y PEPINO)	CABALLA AL HORNO CON SETAS Y ZANAHORIA	TORTILLA DE ESPINACAS CON ENSALADA (TOMATE, MAÍZ Y ACEITUNAS)
							
	FRUTA EN SU JUGO	FRUTA	YOGUR	FRUTA	YOGUR	FRUTA	LÁCTEO

Kcal	1900-2100 kcal
H. C	50-60%
Prot	15-16% VET
Lip	30-35% VET

- * Postre Fruta => Ofrecer fruta fresca mínimo 5 veces a la semana, dos veces a la semana puede ser fruta al horno, en conserva... (En dieta hipocalórica y diabética debe ser sin azúcar).
- * Postre Lácteo => Ofrecer yogurt mínimo 4 veces a la semana, tres veces a la semana se ofrecerán los diferentes postres lácteos (siguiendo las indicaciones de cada dieta correspondiente).

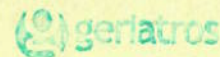
CONSULTAR HOJA DE OBSERVACIONES DE MENÚS PARA LA CORRECTA ELABORACIÓN DE DIETAS.

DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN

Cárdenas González, Nekane (MD)

Nº Coleg. CAT 002220

DEPARTAMENTO MÉDICO



RESIDENCIA GERIATROS CORUÑA
Avda. Rosalía de Castro 10
15179 Oleiros (A Coruña)

DPTO. MÉDICO

VI		FÁCIL MASTICACIÓN	DIETA CONTROLADA EN HIDRATOS DE CARBONO	HIPOCALÓRICA	BAJA EN GRASAS SATURADAS	PROTECCIÓN GASTRO-HEPÁTICA	ASTRINGENTE	RENAL	HIPERCALÓRICA-HIPERPROTEICA
LUNES	COMIDA	GARBANZOS CON CALLOS HUEVOS DUROS CON BECHAMEL YOGUR	GARBANZOS CON CALLOS TORTILLA DE JAMÓN COCIDO CON ZANAHORIA REHOGADA YOGUR S/AZÚCAR	3/4 GARBANZOS CON VERDURAS TORTILLA DE JAMÓN COCIDO CON ZANAHORIA REHOGADA YOGUR DESNATADO S/AZÚCAR (1/2 PAN)	GARBANZOS CON VERDURAS TORTILLA DE JAMÓN COCIDO CON ZANAHORIA REHOGADA YOGUR DESNATADO	CREMA DE CALABACÍN (sin piel ni semillas) TORTILLA DE JAMÓN COCIDO CON ZANAHORIA REHOGADA YOGUR DESNATADO	CREMA DE CALABACÍN (sin piel ni semillas) TORTILLA FRANCESA CON ZANAHORIA REHOGADA YOGUR DESNATADO	CREMA DE CALABACÍN ESPESA (SIN PATATA) TORTILLA FRANCESA CON ZANAHORIA REHOGADA FRUTA EN SU JUGO	GARBANZOS CON CALLOS (ENRIQUECIDOS) HUEVOS DUROS CON BECHAMEL YOGUR
	CENA	CREMA DE CALABAZA SALCHICHAS AL HORNO CON PURÉ DE PATATA FRUTA EN SU JUGO	CREMA DE CALABAZA SALCHICHAS AL HORNO CON PURÉ DE PATATA FRUTAS (INCLUIDO PLÁTANO PEQUEÑO) EN SU JUGO	CREMA DE CALABAZA MAGRO DE CERDO ASADO (SIN SALSA) CON PATATA HERVIDA FRUTA EN SU JUGO (1/2 PAN)	CREMA DE CALABAZA MAGRO DE CERDO ASADO (SIN SALSA) CON PATATA HERVIDA FRUTA EN SU JUGO	CREMA DE CALABAZA MAGRO DE CERDO ASADO (SIN SALSA) CON PATATA HERVIDA FRUTA APTA	CREMA DE CALABAZA MAGRO DE CERDO ASADO (SIN SALSA) CON PATATA HERVIDA FRUTA APTA	CREMA DE CALABAZA ESPESA (SIN PATATA) MAGRO DE CERDO ASADO (SIN SALSA) CON ARROZ HERVIDO FRUTA EN SU JUGO	CREMA DE CALABAZA (ENRIQUECIDA) SALCHICHAS AL HORNO CON PURÉ DE PATATA FRUTA EN SU JUGO
MARTES	COMIDA	MACARRONES CON VERDURAS BACALAO GRATINADO CON CHAMPIÑONES REHOGADOS LÁCTEO	MACARRONES CON VERDURAS BACALAO GRATINADO CON CHAMPIÑONES REHOGADOS LÁCTEO S/AZÚCAR	3/4 MACARRONES CON VERDURAS BACALAO AL HORNO CON CHAMPIÑONES REHOGADOS LÁCTEO DESNATADO S/AZÚCAR (1/2 PAN)	MACARRONES CON VERDURAS BACALAO AL HORNO CON CHAMPIÑONES REHOGADOS LÁCTEO DESNATADO	MACARRONES CON ZANAHORIA BACALAO AL HORNO CON CALABACÍN REHOGADO (sin piel ni semillas)	MACARRONES CON ZANAHORIA BACALAO AL HORNO CON CALABACÍN REHOGADO (sin piel ni semillas)	MACARRONES CON VERDURAS (RENAL) BACALAO AL HORNO CON CALABACÍN REHOGADO FRUTA EN SU JUGO	MACARRONES CON VERDURAS (ENRIQUECIDOS) BACALAO GRATINADO CON CHAMPIÑONES REHOGADOS LÁCTEO
	CENA	VERDURAS ASADAS CROQUETAS DE JAMÓN CON CALABAZA REHOGADA FRUTA	VERDURAS ASADAS CROQUETAS DE JAMÓN CON CALABAZA REHOGADA FRUTAS (INCLUIDO PLÁTANO PEQUEÑO)	VERDURAS ASADAS CON PATATA LOMO AL HORNO CON CALABAZA REHOGADA FRUTA (1/2 PAN)	VERDURAS ASADAS CON PATATA LOMO AL HORNO CON CALABAZA REHOGADA FRUTA	CREMA DE ZANAHORIA LOMO AL HORNO CON CALABAZA REHOGADA FRUTA APTA	CREMA DE ZANAHORIA LOMO AL HORNO CON CALABAZA REHOGADA FRUTA APTA	VERDURAS REHOGADAS CON ARROZ LOMO AL HORNO CON CALABAZA REHOGADA FRUTA APTA	VERDURAS ASADAS (ENRIQUECIDAS) CROQUETAS DE JAMÓN CON CALABAZA REHOGADA FRUTA
MIÉRCOLES	COMIDA	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ESTOFADO DE AVE PERAS AL VINO SOPA DE AJO	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ESTOFADO DE AVE AL HORNO (SIN SALSA) CON ZANAHORIA PERAS AL VINO SOPA DE AJO	3/4 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ESTOFADO DE AVE AL HORNO (SIN SALSA) CON ZANAHORIA PERAS AL VINO SOPA DE AJO	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ESTOFADO DE AVE AL HORNO (SIN SALSA) CON ZANAHORIA PERAS AL VINO SOPA DE AJO	ARROZ CON CALABACÍN (sin piel ni semillas) ESTOFADO DE AVE AL HORNO (SIN SALSA) CON ZANAHORIA FRUTA APTA SOPA DE PASTA	ARROZ CON CALABACÍN (sin piel ni semillas) ESTOFADO DE AVE AL HORNO (SIN SALSA) CON ZANAHORIA FRUTA APTA SOPA DE PASTA	ARROZ CON VERDURAS ESTOFADO DE AVE AL HORNO (SIN SALSA) CON ZANAHORIA REHOGADA FRUTA APTA SOPA DE PASTA ESPESA	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS (ENRIQUECIDAS) ESTOFADO DE AVE AL HORNO (SIN SALSA) CON ZANAHORIA REHOGADA PERAS AL VINO SOPA DE AJO (ENRIQUECIDA)
	CENA	MERLUZA EN SALSA VERDE CON ESPÁRRAGOS BLANCOS YOGUR	MERLUZA EN SALSA VERDE CON ESPÁRRAGOS BLANCOS YOGUR S/AZÚCAR	MERLUZA AL HORNO CON ESPÁRRAGOS BLANCOS YOGUR DESNATADO S/AZÚCAR (1/2 PAN)	MERLUZA AL HORNO CON ESPÁRRAGOS BLANCOS YOGUR DESNATADO	MERLUZA AL HORNO CON ESPÁRRAGOS BLANCOS YOGUR DESNATADO	MERLUZA AL HORNO CON CALABAZA REHOGADA YOGUR DESNATADO	MERLUZA AL HORNO CON ESPÁRRAGOS BLANCOS FRUTA EN SU JUGO	MERLUZA EN SALSA VERDE CON ESPÁRRAGOS BLANCOS YOGUR
JUEVES	COMIDA	REPOLLO AL AJOARRIERO PAELLA VALENCIANA YOGUR	REPOLLO AL AJOARRIERO PAELLA VALENCIANA YOGUR S/AZÚCAR	REPOLLO AL AJOARRIERO PAELLA VALENCIANA YOGUR DESNATADO S/AZÚCAR (1/2 PAN)	REPOLLO AL AJOARRIERO PAELLA VALENCIANA YOGUR DESNATADO	CREMA DE ZANAHORIA ARROZ BLANCO CON POLLO Y CALABACÍN (sin piel ni semillas) YOGUR DESNATADO	CREMA DE ZANAHORIA ARROZ BLANCO CON POLLO Y CALABACÍN (sin piel ni semillas) YOGUR DESNATADO	CREMA DE ZANAHORIA ESPESA (SIN PATATA) ARROZ BLANCO CON POLLO Y CALABACÍN FRUTA EN SU JUGO	REPOLLO AL AJOARRIERO (ENRIQUECIDA) PAELLA VALENCIANA YOGUR
	CENA	CREMA DE GUISANTES REVUELTO DE VERDURAS CON TOSTADA FRUTA	CREMA DE GUISANTES REVUELTO DE VERDURAS CON TOSTADA FRUTAS (INCLUIDO PLÁTANO PEQUEÑO)	CREMA DE GUISANTES REVUELTO DE VERDURAS CON TOSTADA FRUTA (1/2 PAN)	CREMA DE GUISANTES REVUELTO DE VERDURAS CON TOSTADA FRUTA	CREMA DE GUISANTES (sin cebolla) REVUELTO DE CALABAZA CON TOSTADA FRUTA APTA	CREMA DE CALABACÍN (sin piel ni semillas) REVUELTO DE CALABAZA CON TOSTADA FRUTA APTA	CREMA DE GUISANTES ESPESA (SIN PATATA) REVUELTO DE VERDURAS CON ARROZ SALTEADO FRUTA APTA	CREMA DE GUISANTES (ENRIQUECIDA) REVUELTO DE VERDURAS CON TOSTADA FRUTA
VIERNES	COMIDA	ENSALADA MURCIANA PESCADO DEL DÍA FRITO CON PATATAS AL HORNO FRUTA	ENSALADA MURCIANA FOGONERO A LA PLANCHA CON PATATAS AL HORNO FRUTAS (INCLUIDO PLÁTANO PEQUEÑO)	ENSALADA MURCIANA FOGONERO A LA PLANCHA CON PATATAS AL HORNO FRUTA (1/2 PAN)	ENSALADA MURCIANA FOGONERO A LA PLANCHA CON PATATAS AL HORNO FRUTA	CREMA DE CALABAZA FOGONERO A LA PLANCHA CON PATATAS AL HORNO FRUTA APTA	CREMA DE CALABAZA FOGONERO A LA PLANCHA CON PATATAS AL HORNO FRUTA APTA	CREMA DE CALABAZA ESPESA (SIN PATATA) FOGONERO A LA PLANCHA CON ARROZ SALTEADO FRUTA APTA	ENSALADA MURCIANA (ENRIQUECIDA) FOGONERO A LA PLANCHA CON PATATAS AL HORNO FRUTA
	CENA	CALDO DE JUDÍAS HOJALDRE DE JAMÓN Y QUESO CON CALABACÍN REHOGADO YOGUR	CALDO DE JUDÍAS HOJALDRE DE JAMÓN Y QUESO CON CALABACÍN REHOGADO YOGUR S/AZÚCAR	JUDÍAS VERDES CON PATATA LOMO AL HORNO CON CALABACÍN REHOGADO YOGUR DESNATADO S/AZÚCAR (1/2 PAN)	JUDÍAS VERDES CON PATATA LOMO AL HORNO CON CALABACÍN REHOGADO YOGUR DESNATADO	JUDÍAS VERDES CON PATATA LOMO AL HORNO CON CALABACÍN REHOGADO (sin piel ni semillas) YOGUR DESNATADO	CREMA DE PATATA LOMO AL HORNO CON CALABACÍN REHOGADO (sin piel ni semillas) YOGUR DESNATADO	JUDÍAS VERDES CON ARROZ LOMO AL HORNO CON CALABACÍN REHOGADO FRUTA EN SU JUGO	CALDO DE JUDÍAS (ENRIQUECIDA) HOJALDRE DE JAMÓN Y QUESO CON CALABACÍN REHOGADO YOGUR
SÁBADO	COMIDA	LENTEJAS CON ARROZ MUSLO DE POLLO AL HORNO CON PIMIENTOS VERDES AL HORNO YOGUR	LENTEJAS CON ARROZ MUSLO DE POLLO AL HORNO CON PIMIENTOS VERDES AL HORNO YOGUR S/AZÚCAR	3/4 LENTEJAS CON ARROZ MUSLO DE POLLO AL HORNO CON PIMIENTOS VERDES AL HORNO YOGUR DESNATADO S/AZÚCAR (1/2 PAN)	LENTEJAS CON ARROZ MUSLO DE POLLO AL HORNO CON PIMIENTOS VERDES AL HORNO YOGUR DESNATADO	CREMA DE LENTEJAS CON ARROZ MUSLO DE POLLO AL HORNO CON CALABACÍN AL HORNO (sin piel ni semillas) YOGUR DESNATADO	ARROZ CON CALABAZA MUSLO DE POLLO AL HORNO CON CALABACÍN AL HORNO (sin piel ni semillas) YOGUR DESNATADO	LENTEJAS CON ARROZ ESPESAS MUSLO DE POLLO AL HORNO CON PIMIENTOS VERDES REHOGADOS FRUTA EN SU JUGO	LENTEJAS CON ARROZ (ENRIQUECIDAS) MUSLO DE POLLO AL HORNO CON PIMIENTOS VERDES AL HORNO YOGUR
	CENA	CREMA DE COLIFLOR CON QUESO CABALLA AL HORNO CON SETAS Y ZANAHORIA FRUTA	CREMA DE COLIFLOR CON QUESO CABALLA AL HORNO CON SETAS Y ZANAHORIA FRUTAS (INCLUIDO PLÁTANO PEQUEÑO)	CREMA DE COLIFLOR (sin queso) CABALLA AL HORNO CON SETAS Y ZANAHORIA FRUTA (1/2 PAN)	CREMA DE COLIFLOR (sin queso) CABALLA AL HORNO CON SETAS Y ZANAHORIA FRUTA	CREMA DE CALABACÍN (sin piel ni semillas) MERLUZA AL HORNO CON ZANAHORIA REHOGADA FRUTA APTA	CREMA DE CALABACÍN (sin piel ni semillas) MERLUZA AL HORNO CON ZANAHORIA REHOGADA FRUTA APTA	CREMA DE COLIFLOR ESPESA (SIN PATATA) MERLUZA AL HORNO CON ZANAHORIA REHOGADA FRUTA APTA	CREMA DE COLIFLOR CON QUESO (ENRIQUECIDA) CABALLA AL HORNO CON SETAS Y ZANAHORIA FRUTA
DOMINGO	COMIDA	CREMA DE CHAMPIÑONES SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA CAFÉ PARIS CON PATATAS DADO AL HORNO FRUTA	CREMA DE CHAMPIÑONES SOLOMILLO DE CERDO AL HORNO CON PATATAS DADO AL HORNO FRUTAS (INCLUIDO PLÁTANO PEQUEÑO)	CREMA DE CHAMPIÑONES SOLOMILLO DE CERDO AL HORNO CON PATATAS DADO AL HORNO FRUTA (1/2 PAN)	CREMA DE CHAMPIÑONES SOLOMILLO DE CERDO AL HORNO CON PATATAS DADO AL HORNO FRUTA	CREMA DE CALABAZA SOLOMILLO DE CERDO AL HORNO CON PATATAS DADO AL HORNO FRUTA APTA	CREMA DE CALABAZA SOLOMILLO DE CERDO AL HORNO CON PATATAS DADO AL HORNO FRUTA APTA	CREMA DE CALABAZA ESPESA (SIN PATATA) SOLOMILLO DE CERDO AL HORNO CON ARROZ SALTEADO FRUTA APTA	CREMA DE CHAMPIÑONES (ENRIQUECIDA) SOLOMILLO DE CERDO AL HORNO CON PATATAS DADO AL HORNO FRUTA
	CENA	SOPA DE PASTA TORTILLA DE ESPINACAS CON BERENJENA REHOGADA LÁCTEO	SOPA DE PASTA TORTILLA DE ESPINACAS CON BERENJENA REHOGADA LÁCTEO S/AZÚCAR	SOPA DE PASTA TORTILLA DE ESPINACAS CON BERENJENA REHOGADA LÁCTEO DESNATADO S/AZÚCAR (1/2 PAN)	SOPA DE PASTA TORTILLA DE ESPINACAS CON BERENJENA REHOGADA LÁCTEO DESNATADO	SOPA DE PASTA TORTILLA DE ESPINACAS (sin ajo) CON BERENJENA REHOGADA (sin piel ni semillas) LÁCTEO DESNATADO	SOPA DE PASTA TORTILLA FRANCESA CON CALABAZA REHOGADA YOGUR DESNATADO	SOPA DE PASTA ESPESA TORTILLA FRANCESA CON BERENJENA REHOGADA FRUTA EN SU JUGO	SOPA DE PASTA (ENRIQUECIDA) TORTILLA DE ESPINACAS CON BERENJENA REHOGADA LÁCTEO
VALORACIÓN NUTRICIONAL DIARIA (DESAYUNO + COMIDA + MERIENDA + CENA)									
kcal		1900-2100 kcal	1700-1900 kcal	1500-1600 kcal	1700-1900 kcal	1700-1900 kcal	1700-1900 kcal	1700-1900 kcal	2100-2300 kcal
H. Carbono		50-60%	49-55% VET	50-55% VET	50-60%	50-60%	50-60%	50-60%	50-60%
Proteínas		15-16% VET	16-17% VET	17-18% VET	16-17% VET	16-17% VET	16-17% VET	16-17% VET	17-18% VET
Lípidos		30-35% VET	30-35% VET	30-35% VET	30-35% VET	30-35% VET	30-35% VET	30-35% VET	30-35% VET

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
C O M I D A	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS Y JAMÓN CALAMARES ENCEBOLLADOS CON ARROZ PILAF CON ORÉGANO	ENSALADA COMPLETA HUEVOS FRITOS CON PATATAS FRITAS	ARROZ CINCO DELICIAS ALITAS DE POLLO A LA BARBACOA CON SALTEADO DE VERDURAS	COCIDO GALLEGO SEGUNDO DE COCIDO GALLEGO MANZANA AL HORNO	LASAÑA BOLOÑESA PESCADO DEL DÍA AZUL AL HORNO CON SALTEADO CAMPESTRE	LENTEJAS CON ZANAHORIA LACÓN ASADO EN SALSA CON PATATAS FRITAS	PIMIENTOS DE PIQUILLO RELLENOS DE BACALO ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES CON PATATA AL
	 YOGUR	 FRUTA	 YOGUR	 HORNO	 LÁCTEO	 YOGUR	 VAPOR LÁCTEO
	TRICOLOR DE VERDURA (SIN PATATA) PAVO AL HORNO CON PATATAS AL HORNO A LAS FINAS HIERBAS FRUTA	SOPA MINSTRONE BACALAO A LA GALLEGA YOGUR	CREMA DE GUISANTES EMBUTIDO CON QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA, MANZANA, PASAS Y NUECES FRUTA	JUDIAS VERDES CON TOMATE REVUELTO DE JAMÓN SERRANO CON TOSTADA YOGUR	CREMA DE ESPÁRRAGOS CROQUETAS DE BACALAO CON ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA, PEPINO Y MAIZ FRUTA	BRÓCOLI CON PATATAS AL AJILLO TORTILLA DE ATÚN Y PIMIENTOS CON TOMATE A LA PROVENZAL FRUTA EN SU JUGO	CREMA DE CALABACIN MERLUZA AL HORNO CON CALABAZA REHOGADA FRUTA

Kcal	1900-2100 kcal
H. C	50-60%
Prot	15-16% VET
Lip	30-35% VET

* Postre Fruta => Ofrecer fruta fresca mínimo 5 veces a la semana, dos veces a la semana puede ser fruta al horno, en conserva... (En dieta hipocalórica y diabética debe ser sin azúcar).

* Postre Lácteo => Ofrecer yogurt mínimo 4 veces a la semana, tres veces a la semana se ofrecerán los diferentes postres lácteos (siguiendo las indicaciones de cada dieta correspondiente).

CONSULTAR HOJA DE OBSERVACIONES DE MENÚS PARA LA CORRECTA ELABORACIÓN DE DIETAS.

DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN

Cárdenas González, Nekane (MD)

Nº Coleg. CAT 002220

DEPARTAMENTO MÉDICO

geriátricos

RESIDENCIA GERIÁTRICA CORUÑA
Avda. Rosalía de Castro 10
15179 Oleiros (A Coruña)

DPTO. MÉDICO

V1	FACIL MASTICACIÓN	DIETA CONTROLADA EN HIDRATOS DE CARBONO	HIPOCALÓRICA	BAJA EN GRASAS SATURADAS	PROTECCIÓN GASTRO-HEPÁTICA	ASTRINGENTE	RENAL	HIPERCALÓRICA-HIPERPROTEICA
LUNES	COMIDA	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS Y JAMÓN FOGONERO AL HORNO CON COLIFLOR REHOGADA YOGUR	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS Y JAMÓN FOGONERO AL HORNO CON COLIFLOR REHOGADA YOGUR DESNATADO 5/AZÚCAR (1/2 PAN)	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS Y JAMÓN FOGONERO AL HORNO CON COLIFLOR REHOGADA YOGUR DESNATADO	ARROZ CON CALABAZA FOGONERO AL HORNO CON ZANAHORIA REHOGADA YOGUR DESNATADO	ARROZ CON CALABAZA FOGONERO AL HORNO CON ZANAHORIA REHOGADA YOGUR DESNATADO	ARROZ CON CALABAZA FOGONERO AL HORNO CON ZANAHORIA REHOGADA FRUTA EN SU JUGO	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS Y JAMÓN (ENRIQUECIDO) FOGONERO AL HORNO CON COLIFLOR REHOGADA YOGUR
	CENA	TRICOLOR DE VERDURA (SIN PATATA) PAVO AL HORNO CON PATATAS AL HORNO A LAS FINAS HIERBAS FRUTA	TRICOLOR DE VERDURA (SIN PATATA) PAVO AL HORNO CON PATATAS AL HORNO A LAS FINAS HIERBAS FRUTA (1/2 PAN)	TRICOLOR DE VERDURA (SIN PATATA) PAVO AL HORNO CON PATATAS AL HORNO A LAS FINAS HIERBAS FRUTA	JUDIAS VERDES CON ZANAHORIA AL VAPOR PAVO AL HORNO (SIN SALSA) CON PATATAS HERVIDAS FRUTA APTA	CREMA DE CALABACÍN (sin piel, ni semillas) PAVO AL HORNO (SIN SALSA) CON PATATAS HERVIDAS FRUTA APTA	JUDIAS VERDES CON ZANAHORIA REHOGADAS PAVO AL HORNO (SIN SALSA) CON ARROZ SALTEADO FRUTA APTA	TRICOLOR DE VERDURA (SIN PATATA) (ENRIQUECIDO) PAVO AL HORNO CON PATATAS AL HORNO A LAS FINAS HIERBAS FRUTA
MARTES	COMIDA	ENSALADA COMPLETA (sin lechuga) HUEVOS FRITOS CON PATATAS FRITAS FRUTA	ENSALADA COMPLETA (sin lechuga) HUEVOS FRITOS CON PATATAS FRITAS FRUTAS (INCLUIDO PLÁTANO PEQUEÑO)	ENSALADA COMPLETA (sin lechuga, sin huevo) TORTILLA FRANCESA CON PATATA AL HORNO FRUTA	SOPA DE ZANAHORIA (sin cebolla) TORTILLA FRANCESA CON PATATA AL HORNO FRUTA APTA	SOPA DE ZANAHORIA (sin cebolla) TORTILLA FRANCESA CON PATATA AL HORNO FRUTA APTA	SOPA DE ZANAHORIA ESPESA TORTILLA FRANCESA CON ARROZ HERVIDO FRUTA APTA	ENSALADA COMPLETA (sin lechuga) (ENRIQUECIDA) HUEVOS FRITOS CON PATATAS FRITAS FRUTA
	CENA	SOPA MINESTRONE BACALAO A LA GALLEGA YOGUR	SOPA MINESTRONE BACALAO A LA GALLEGA YOGUR 5/AZÚCAR	SOPA MINESTRONE (sin queso) BACALAO A LA GALLEGA YOGUR DESNATADO	SOPA DE PASTA BACALAO AL HORNO CON PATATA HERVIDA YOGUR DESNATADO	SOPA DE PASTA BACALAO AL HORNO CON PATATA HERVIDA YOGUR DESNATADO	SOPA DE PASTA ESPESA BACALAO AL HORNO CON ARROZ SALTEADO FRUTA EN SU JUGO	SOPA MINESTRONE (ENRIQUECIDA) BACALAO A LA GALLEGA YOGUR
MIÉRCOLES	COMIDA	ARROZ CINCO DELICIAS ALITAS DE POLLO A LA BARBACOA CON SALTEADO DE VERDURAS YOGUR	ARROZ CINCO DELICIAS ALITAS DE POLLO A LA BARBACOA CON SALTEADO DE VERDURAS YOGUR 5/AZÚCAR	ARROZ CINCO DELICIAS ALITAS DE POLLO AL HORNO CON SALTEADO DE VERDURAS YOGUR DESNATADO	ARROZ CON ZANAHORIA Y JAMÓN COCIDO ALITAS DE POLLO AL HORNO CON CALABAZA REHOGADA YOGUR DESNATADO	ARROZ CON ZANAHORIA Y JAMÓN COCIDO ALITAS DE POLLO AL HORNO CON CALABAZA REHOGADA YOGUR DESNATADO	ARROZ CON ZANAHORIA ALITAS DE POLLO AL HORNO CON SALTEADO DE VERDURAS FRUTA EN SU JUGO	ARROZ CINCO DELICIAS (ENRIQUECIDA) ALITAS DE POLLO A LA BARBACOA CON SALTEADO DE VERDURAS YOGUR
	CENA	CREMA DE GUISANTES JAMÓN COCIDO Y QUESO FRESCO CON BRÓCOLI REHOGADO FRUTA	CREMA DE GUISANTES JAMÓN COCIDO Y QUESO FRESCO CON BRÓCOLI REHOGADO FRUTAS (INCLUIDO PLÁTANO PEQUEÑO)	CREMA DE GUISANTES JAMÓN COCIDO Y QUESO FRESCO CON BRÓCOLI REHOGADO FRUTA (1/2 PAN)	CREMA DE GUISANTES (sin cebolla) JAMÓN COCIDO Y QUESO FRESCO CON ZANAHORIA REHOGADA FRUTA APTA	CREMA DE CALABACÍN (sin piel, ni semillas) JAMÓN COCIDO Y QUESO FRESCO CON ZANAHORIA REHOGADA FRUTA APTA	CREMA DE GUISANTES ESPESA LOMO A LA PLANCHA CON BRÓCOLI REHOGADO FRUTA APTA	CREMA DE GUISANTES (ENRIQUECIDA) JAMÓN COCIDO Y QUESO FRESCO CON BRÓCOLI REHOGADO FRUTA
JUEVES	COMIDA	COCIDO GALLEGO SEGUNDO DE COCIDO GALLEGO MANZANA AL HORNO	COCIDO GALLEGO SEGUNDO DE COCIDO GALLEGO MANZANA AL HORNO	3/4 COCIDO GALLEGO SIN GRASAS SEGUNDO DE COCIDO GALLEGO SIN GRASAS MANZANA AL HORNO (1/2 PAN)	COCIDO GALLEGO SIN GRASAS SEGUNDO DE COCIDO GALLEGO SIN GRASAS MANZANA AL HORNO	SOPA DE PASTA CARNE MAGRA CON ZANAHORIA COCIDA MANZANA AL HORNO	SOPA DE PASTA CARNE MAGRA CON ZANAHORIA COCIDA MANZANA AL HORNO	COCIDO GALLEGO (ENRIQUECIDA) SEGUNDO DE COCIDO GALLEGO MANZANA AL HORNO
	CENA	JUDIAS VERDES CON TOMATE REVUELTO DE JAMÓN SERRANO CON TOSTADA YOGUR	JUDIAS VERDES CON TOMATE REVUELTO DE JAMÓN SERRANO CON TOSTADA YOGUR 5/AZÚCAR	JUDIAS VERDES CON TOMATE REVUELTO DE JAMÓN SERRANO CON TOSTADA YOGUR DESNATADO 5/AZÚCAR (1/2 PAN)	JUDIAS VERDES CON TOMATE REVUELTO DE JAMÓN SERRANO CON TOSTADA YOGUR DESNATADO	CREMA DE CALABACÍN (sin piel, ni semillas) REVUELTO DE JAMÓN SERRANO (sin cebolla) CON TOSTADA YOGUR DESNATADO	JUDIAS VERDES REHOGADAS REVUELTO DE HUEVO CON ARROZ FRUTA EN SU JUGO	JUDIAS VERDES CON TOMATE (ENRIQUECIDAS) REVUELTO DE JAMÓN SERRANO CON TOSTADA YOGUR
VIERNES	COMIDA	LASAÑA BOLOÑESA PESCADO DEL DÍA AZUL AL HORNO CON SALTEADO CAMPESTRE LÁCTEO	PASTA CON CARNE MAGRA PESCADO DEL DÍA AZUL AL HORNO CON SALTEADO CAMPESTRE LÁCTEO 5/AZÚCAR	3/4 PASTA CON CARNE MAGRA PESCADO DEL DÍA AZUL AL HORNO CON SALTEADO CAMPESTRE LÁCTEO DESNATADO 5/AZÚCAR (1/2 PAN)	PASTA CON CARNE MAGRA PESCADO DEL DÍA AZUL AL HORNO CON SALTEADO CAMPESTRE LÁCTEO DESNATADO	PASTA CON CARNE MAGRA (sin cebolla) PESCADO DEL DÍA AZUL AL HORNO CON CALABAZA REHOGADA LÁCTEO DESNATADO	PASTA CON CARNE MAGRA (sin cebolla) PESCADO DEL DÍA AZUL AL HORNO CON CALABAZA REHOGADA YOGUR DESNATADO	PASTA CON CARNE MAGRA (ENRIQUECIDA) PESCADO DEL DÍA AZUL AL HORNO CON SALTEADO CAMPESTRE LÁCTEO
	CENA	CREMA DE ESPÁRRAGOS CROQUETAS DE BACALAO CON CALABACÍN REHOGADO FRUTA	CREMA DE ESPÁRRAGOS CROQUETAS DE BACALAO CON CALABACÍN REHOGADO FRUTAS (INCLUIDO PLÁTANO PEQUEÑO)	CREMA DE ESPÁRRAGOS POLLO AL HORNO CON CALABACÍN REHOGADO FRUTA (1/2 PAN)	CREMA DE ESPÁRRAGOS POLLO AL HORNO CON CALABACÍN REHOGADO FRUTA	CREMA DE ZANAHORIA POLLO AL HORNO CON CALABACÍN REHOGADO (sin piel, ni semillas) FRUTA APTA	CREMA DE ZANAHORIA POLLO AL HORNO CON CALABACÍN REHOGADO (sin piel, ni semillas) FRUTA APTA	CREMA DE ESPÁRRAGOS (ENRIQUECIDA) POLLO AL HORNO CON CALABACÍN REHOGADO FRUTA
SABADO	COMIDA	LENTEJAS CON ZANAHORIA LACÓN ASADO EN SALSA CON PATATAS FRITAS YOGUR	LENTEJAS CON ZANAHORIA LACÓN ASADO EN SALSA CON PIMIENTOS REHOGADOS YOGUR 5/AZÚCAR	3/4 LENTEJAS CON ZANAHORIA LACÓN ASADO (SIN SALSA) CON PIMIENTOS REHOGADOS YOGUR DESNATADO 5/AZÚCAR (1/2 PAN)	LENTEJAS CON ZANAHORIA LACÓN ASADO (SIN SALSA) CON PIMIENTOS REHOGADOS YOGUR DESNATADO	CREMA DE LENTEJAS CON ZANAHORIA CABEZA DE LOMO A LA PLANCHA CON CALABACÍN REHOGADO (sin piel, ni semillas) YOGUR DESNATADO	SOPA DE ARROZ CABEZA DE LOMO A LA PLANCHA CON CALABACÍN REHOGADO (sin piel, ni semillas) YOGUR DESNATADO	LENTEJAS CON ZANAHORIA (ENRIQUECIDAS) LACÓN ASADO EN SALSA CON PIMIENTOS REHOGADOS YOGUR
	CENA	BRÓCOLI CON PATATAS AL AJILLO TORTILLA DE ATÚN Y PIMIENTOS CON TOMATE A LA PROVENZAL FRUTA EN SU JUGO	BRÓCOLI CON PATATAS AL AJILLO TORTILLA DE ATÚN Y PIMIENTOS CON TOMATE A LA PROVENZAL FRUTA EN SU JUGO	BRÓCOLI CON PATATAS AL AJILLO TORTILLA DE ATÚN Y PIMIENTOS CON TOMATE A LA PROVENZAL FRUTA EN SU JUGO (1/2 PAN)	BRÓCOLI CON PATATAS AL AJILLO TORTILLA DE ATÚN Y PIMIENTOS CON TOMATE A LA PROVENZAL FRUTA EN SU JUGO	CREMA DE CALABAZA TORTILLA FRANCESA CON ACELGAS REHOGADAS (sin ajo) FRUTA APTA	CREMA DE CALABAZA TORTILLA FRANCESA CON ZANAHORIA AL HORNO FRUTA APTA	BRÓCOLI CON PATATAS AL AJILLO (ENRIQUECIDO) TORTILLA DE ATÚN Y PIMIENTOS CON TOMATE A LA PROVENZAL FRUTA EN SU JUGO
DOMINGO	COMIDA	PIMIENTOS DE PIQUILLO RELLENOS DE BACALO ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES CON PATATA AL VAPOR LÁCTEO	PIMIENTOS DE PIQUILLO RELLENOS DE BACALO ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES CON PATATA AL VAPOR LÁCTEO 5/AZÚCAR	ENSALADA DE PIMIENTOS ESTOFADO DE TERNERA (SIN SALSA) CON PATATA AL VAPOR LÁCTEO DESNATADO 5/AZÚCAR (1/2 PAN)	ENSALADA DE PIMIENTOS ESTOFADO DE TERNERA (SIN SALSA) CON PATATA AL VAPOR LÁCTEO DESNATADO	CREMA DE ZANAHORIA ESTOFADO DE TERNERA (SIN SALSA) CON PATATA AL VAPOR LÁCTEO DESNATADO	CREMA DE ZANAHORIA ESTOFADO DE TERNERA (SIN SALSA) CON PATATA AL VAPOR YOGUR DESNATADO	PIMIENTOS DE PIQUILLO RELLENOS DE BACALO (ENRIQUECIDOS) ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES CON PATATA AL VAPOR LÁCTEO
	CENA	CREMA DE CALABACÍN MERLUZA AL HORNO CON CALABAZA REHOGADA FRUTA	CREMA DE CALABACÍN MERLUZA AL HORNO CON CALABAZA REHOGADA FRUTAS (INCLUIDO PLÁTANO PEQUEÑO)	CREMA DE CALABACÍN MERLUZA AL HORNO CON CALABAZA REHOGADA FRUTA (1/2 PAN)	CREMA DE CALABACÍN MERLUZA AL HORNO CON CALABAZA REHOGADA FRUTA	CREMA DE CALABACÍN (sin piel, ni semillas) MERLUZA AL HORNO CON CALABAZA REHOGADA FRUTA APTA	CREMA DE CALABACÍN (sin piel, ni semillas) MERLUZA AL HORNO CON CALABAZA REHOGADA FRUTA APTA	CREMA DE CALABACÍN (ENRIQUECIDA) MERLUZA AL HORNO CON CALABAZA REHOGADA FRUTA
VALORACIÓN NUTRICIONAL DIARIA (DESAYUNO + COMIDA + MERIENDA + CENA)								
Kcal	1900-2100 kcal	1700-1900 kcal	1500-1600 kcal	1700-1900 kcal	1700-1900 kcal	1700-1900 kcal	1700-1900 kcal	2100-2300 kcal
H. Carbono	50-60%	50-55%	50-55%	50-60%	50-60%	50-60%	50-60%	45 - 55 %
Proteínas	15-16% VET	16-17% VET	17-18% VET	16-17% VET	16-17% VET	16-17% VET	16-17% VET	17-19 %
Lípidos	30-35% VET	30-35% VET	30-35% VET	30-35% VET	30-35% VET	30-35% VET	30-35% VET	30-32 %

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
C O M I D A	GARBANZOS CON ESPINACAS ESTOFADO DE PAVO EN SALSA DE SETAS CON ARROZ SALTEADO	PATATAS A LA RIOJANA CAZÓN AL ESTILO ORIO CON PIMIENTOS VERDES REHOGADOS	LENTEJAS DE LA ABUELA PASTEL DE VERDURAS	FIDEOS A LA CAZUELA OREJA Y MORRO Á FEIRA CON PATATA	ALUBIAS BLANCAS CON CARNE PESCADO DEL DÍA FRITO CON ENSALADA MIXTA	COLIFLOR CON JAMÓN PAELLA MIXTA FRUTA	ENSALADA GRIEGA LACÓN CON GRELOS Y PATATAS PERAS AL VINO
	 YOGUR	 YOGUR	FRUTA	LÁCTEO	YOGUR		
C E N A	VERDURAS AL HORNO CON MIEL Y TOMILLO REVUELTO DE GAMBAS CON TOSTADA FRUTA	SOPA JULIANA PIZZA DE ATÚN CON ENSALADA (LECHUGA, CEBOLLA Y ACEITUNAS) FRUTA EN SU JUGO	HERVIDO VALENCIANO FOGONERO A LA VASCA YOGUR	CREMA DE CALABAZA AL CURRY FRITOS VARIADOS CON ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA FRUTA	MENESTRA CON AJO Y PIMENTÓN CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON PATATAS AL HORNO FRUTA	CREMA DE GUISANTES TORTILLA DE QUESO CON CHAMPIÑONES REHOGADOS YOGUR	SOPA DE CEBOLLA CON QUESO MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA (LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA) LÁCTEO

Kcal	1900-2100 kcal
H. C	50-60%
Prot	15-16% VET
Lip	30-35% VET

- * **Postre Fruta** => Ofrecer fruta fresca mínimo 5 veces a la semana, dos veces a la semana puede ser fruta al horno, en conserva... (En dieta hipocalórica y diabética debe ser sin azúcar).
- * **Postre Lácteo** => Ofrecer yogurt mínimo 4 veces a la semana, tres veces a la semana se ofrecerán los diferentes postres lácteos (siguiendo las indicaciones de cada dieta correspondiente).

CONSULTAR HOJA DE OBSERVACIONES DE MENÚS PARA LA CORRECTA ELABORACIÓN DE DIETAS.

DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN

Cárdenas González, Nekane (MD)

Nº Coleg. CAT 002220

DEPARTAMENTO MÉDICO

RESIDENCIA GERIÁTRICA CORUÑA
Avda. Rosalía de Castro 10
15179 Oleiros (A Coruña)
DR. TO. MÉDICO

V1	FACIL MASTICACIÓN	DIETA CONTROLADA EN HIDRATOS DE CARBONO	HIPOCALÓRICA	BAJA EN GRASAS SATURADAS	PROTECCIÓN GASTRO-HEPÁTICA	ASTRINGENTE	RENAL	HIPERCALÓRICA-HIPERPROTEICA	
LUNES	COMIDA	GARBANZOS CON ESPINACAS ESTOFADO DE PAVO EN SALSA DE SETAS CON ARROZ SALTEADO	GARBANZOS CON ESPINACAS ESTOFADO DE PAVO EN SALSA DE SETAS CON MENESTRA REHOGADA	3/4 GARBANZOS CON ESPINACAS ESTOFADO DE PAVO AL HORNO (SIN SALSA) CON MENESTRA REHOGADA	GARBANZOS CON ESPINACAS ESTOFADO DE PAVO AL HORNO (SIN SALSA) CON MENESTRA REHOGADA	CREMA DE ZANAHORIA ESTOFADO DE PAVO AL HORNO (SIN SALSA) CON CALABAZA REHOGADA	CREMA DE ZANAHORIA ESTOFADO DE PAVO AL HORNO (SIN SALSA) CON CALABAZA REHOGADA	GARBANZOS CON ESPINACAS (ENRIQUECIDO) ESTOFADO DE PAVO EN SALSA DE SETAS CON MENESTRA REHOGADA	
	CENA	YOGUR VERDURAS AL HORNO CON MIEL Y TOMILLO REVUELTO DE GAMBAS CON TOSTADA FRUTA	YOGUR S/AZÚCAR VERDURAS AL HORNO CON TOMILLO (SIN MIEL) REVUELTO DE GAMBAS CON TOSTADA FRUTAS (INCLUIDO PLÁTANO PEQUEÑO)	YOGUR DESNATADO S/AZÚCAR (1/2 PAN) VERDURAS AL HORNO CON TOMILLO (SIN MIEL) REVUELTO DE HUEVO CON TOSTADA FRUTA (1/2 PAN)	YOGUR DESNATADO VERDURAS AL HORNO CON TOMILLO (SIN MIEL) REVUELTO DE HUEVO CON TOSTADA FRUTA	YOGUR DESNATADO CREMA DE CALABACÍN (sin piel ni semillas) REVUELTO DE HUEVO CON TOSTADA FRUTA APTA	YOGUR DESNATADO CREMA DE CALABACÍN (sin piel ni semillas) REVUELTO DE HUEVO CON TOSTADA FRUTA APTA	FRUTA EN SU JUGO VERDURAS REHOGADAS REVUELTO DE HUEVO CON ARROZ SALTEADO FRUTA APTA	YOGUR VERDURAS AL HORNO CON TOMILLO (SIN MIEL) (ENRIQUECIDAS) REVUELTO DE GAMBAS CON TOSTADA FRUTA
MARTES	COMIDA	PATATAS A LA RIOJANA (sin tocino) CAZÓN AL ESTILO ORIO CON PIMIENTOS VERDES REHOGADOS	PATATAS A LA RIOJANA (sin tocino) CAZÓN AL ESTILO ORIO CON PIMIENTOS VERDES REHOGADOS	3/4 PATATAS CON VERDURAS CAZÓN AL ESTILO ORIO CON PIMIENTOS VERDES REHOGADOS	PATATAS CON VERDURAS CAZÓN AL ESTILO ORIO CON PIMIENTOS VERDES REHOGADOS	SOPA DE PASTA MERLUZA AL HORNO CON ZANAHORIA REHOGADA	SOPA DE PASTA MERLUZA AL HORNO CON ZANAHORIA REHOGADA	SOPA DE PASTA ESPESA MERLUZA AL HORNO CON PIMIENTOS VERDES REHOGADOS	PATATAS A LA RIOJANA (sin tocino) (ENRIQUECIDAS) CAZÓN AL ESTILO ORIO CON PIMIENTOS VERDES REHOGADOS
	CENA	YOGUR SOPA JULIANA POLLO AL HORNO CON PATATA AL HORNO FRUTA EN SU JUGO	YOGUR S/AZÚCAR SOPA JULIANA POLLO AL HORNO CON PATATA AL HORNO FRUTAS (INCLUIDO PLÁTANO PEQUEÑO) EN SU JUGO	YOGUR DESNATADO S/AZÚCAR (1/2 PAN) SOPA JULIANA POLLO AL HORNO CON PATATA AL HORNO FRUTA EN SU JUGO (1/2 PAN)	YOGUR DESNATADO SOPA JULIANA POLLO AL HORNO CON PATATA AL HORNO FRUTA EN SU JUGO	YOGUR DESNATADO CREMA DE CALABAZA POLLO AL HORNO CON PATATA AL HORNO FRUTA APTA	YOGUR DESNATADO CREMA DE CALABAZA POLLO AL HORNO CON PATATA AL HORNO FRUTA APTA	FRUTA EN SU JUGO POLLO AL HORNO CON ARROZ SALTEADO FRUTA EN SU JUGO	YOGUR SOPA JULIANA (ENRIQUECIDA) POLLO AL HORNO CON PATATA AL HORNO FRUTA EN SU JUGO
MIÉRCOLES	COMIDA	LENTEJAS DE LA ABUELA PASTEL DE VERDURAS FRUTA	LENTEJAS DE LA ABUELA PASTEL DE VERDURAS FRUTAS (INCLUIDO PLÁTANO PEQUEÑO)	3/4 LENTEJAS DE LA ABUELA (SIN BACÓN) TORTILLA DE VERDURA CON ESPÁRRAGOS FRUTA (1/2 PAN)	LENTEJAS DE LA ABUELA (SIN BACÓN) TORTILLA DE VERDURA CON ESPÁRRAGOS FRUTA	CREMA DE LENTEJAS CON ZANAHORIA REVUELTO DE HUEVO CON BERENJENA REHOGADA (sin piel)	SOPA DE PASTA REVUELTO DE HUEVO CON CALABAZA REHOGADA	LENTEJAS CON ZANAHORIA ESPESAS REVUELTO DE HUEVO CON BERENJENA REHOGADA	LENTEJAS DE LA ABUELA (ENRIQUECIDAS) PASTEL DE VERDURAS FRUTA
	CENA	HERVIDO VALENCIANO FOGONERO A LA VASCA YOGUR	HERVIDO VALENCIANO FOGONERO A LA VASCA YOGUR S/AZÚCAR	HERVIDO VALENCIANO FOGONERO AL HORNO CON GUISANTES REHOGADOS	HERVIDO VALENCIANO FOGONERO AL HORNO CON GUISANTES REHOGADOS	HERVIDO VALENCIANO (sin cebolla) FOGONERO AL HORNO CON CALABACÍN REHOGADO (sin piel ni semillas)	HERVIDO VALENCIANO (ASTRINGENTE) FOGONERO AL HORNO CON CALABACÍN REHOGADO (sin piel ni semillas)	HERVIDO VALENCIANO (RENAL) FOGONERO AL HORNO CON GUISANTES REHOGADOS	HERVIDO VALENCIANO (ENRIQUECIDO) FOGONERO A LA VASCA YOGUR
JUEVES	COMIDA	FIDEOS A LA CAZUELA OREJA Y MORRO Á FEIRA CON PATATA LÁCTEO	FIDEOS A LA CAZUELA OREJA Y MORRO Á FEIRA CON BRÓCOLI REHOGADO	3/4 FIDEOS A LA CAZUELA HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON BRÓCOLI REHOGADO	FIDEOS A LA CAZUELA HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON BRÓCOLI REHOGADO	FIDEOS CON CALABACÍN (sin piel ni semillas) HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON ZANAHORIA REHOGADA	FIDEOS CON CALABACÍN (sin piel ni semillas) HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON ZANAHORIA REHOGADA	FIDEOS CON CALABACÍN ESPESOS MAGRO A LA PLANCHA CON MENESTRA REHOGADA	FIDEOS A LA CAZUELA (ENRIQUECIDO) OREJA Y MORRO Á FEIRA CON BRÓCOLI REHOGADO
	CENA	CREMA DE CALABAZA AL CURRY FRITOS VARIADOS CON CALABACÍN REHOGADO	CREMA DE CALABAZA AL CURRY FRITOS VARIADOS CON CALABACÍN REHOGADO	CREMA DE CALABAZA AL CURRY LOMO ASADO (SIN SALSA) CON CALABACÍN REHOGADO	CREMA DE CALABAZA AL CURRY LOMO ASADO (SIN SALSA) CON CALABACÍN REHOGADO	CREMA DE CALABAZA LOMO ASADO (SIN SALSA) CON CALABACÍN REHOGADO (sin piel ni semillas)	CREMA DE CALABAZA LOMO ASADO (SIN SALSA) CON CALABACÍN REHOGADO (sin piel ni semillas)	CREMA DE CALABAZA ESPESA (SIN PATATA) LOMO ASADO (SIN SALSA) CON CALABACÍN REHOGADO	CREMA DE CALABAZA AL CURRY (ENRIQUECIDA) FRITOS VARIADOS CON CALABACÍN REHOGADO FRUTA
VIERNES	COMIDA	ALUBIAS BLANCAS CON CARNE PESCADO DEL DÍA FRITO CON ENSALADA MIXTA (SIN LECHUGA)	ALUBIAS BLANCAS CON CARNE BACALAO AL HORNO CON ENSALADA MIXTA (SIN LECHUGA)	3/4 ALUBIAS BLANCAS CON CARNE BACALAO AL HORNO CON ENSALADA MIXTA (SIN LECHUGA)	ALUBIAS BLANCAS CON CARNE BACALAO AL HORNO CON ENSALADA MIXTA (SIN HUEVO; SIN LECHUGA)	ARROZ CON CALABACÍN (sin piel ni semillas) BACALAO AL HORNO CON CALABAZA REHOGADA	ARROZ CON CALABACÍN (sin piel ni semillas) BACALAO AL HORNO CON CALABAZA REHOGADA	ARROZ CON CALABACÍN BACALAO AL HORNO CON CALABAZA REHOGADA	ALUBIAS BLANCAS CON CARNE (ENRIQUECIDAS) BACALAO AL HORNO CON ENSALADA MIXTA YOGUR
	CENA	YOGUR MENESTRA CON AJO Y PIMENTÓN CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON PATATAS AL HORNO	YOGUR S/AZÚCAR MENESTRA CON AJO Y PIMENTÓN CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON PATATAS AL HORNO	YOGUR DESNATADO S/AZÚCAR (1/2 PAN) MENESTRA CON AJO Y PIMENTÓN CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON PATATAS AL HORNO	YOGUR DESNATADO MENESTRA CON AJO Y PIMENTÓN CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON PATATAS AL HORNO	YOGUR DESNATADO CREMA DE ZANAHORIA CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON PATATAS AL HORNO	YOGUR DESNATADO CREMA DE ZANAHORIA CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON PATATAS AL HORNO	FRUTA EN SU JUGO MENESTRA CON AJO Y PIMENTÓN CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON ARROZ SALTEADO	YOGUR MENESTRA CON AJO Y PIMENTÓN (ENRIQUECIDA) CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON PATATAS AL HORNO
SÁBADO	COMIDA	COLIFLOR CON JAMÓN PAELLA MIXTA FRUTA	COLIFLOR CON JAMÓN PAELLA MIXTA FRUTAS (INCLUIDO PLÁTANO PEQUEÑO)	COLIFLOR CON JAMÓN PAELLA MIXTA FRUTA (1/2 PAN)	COLIFLOR CON JAMÓN PAELLA MIXTA (SIN MARISCO) FRUTA	CREMA DE CALABACÍN (sin piel ni semillas) ARROZ BLANCO CON MAGRO FRUTA APTA	CREMA DE CALABACÍN (sin piel ni semillas) ARROZ BLANCO CON MAGRO FRUTA APTA	CREMA DE CALABACÍN ESPESA (SIN PATATA) ARROZ BLANCO CON MAGRO FRUTA APTA	COLIFLOR CON JAMÓN (ENRIQUECIDA) PAELLA MIXTA FRUTA
	CENA	CREMA DE GUISANTES TORTILLA DE QUESO CON CHAMPIÑONES REHOGADOS	CREMA DE GUISANTES TORTILLA DE QUESO CON CHAMPIÑONES REHOGADOS	CREMA DE GUISANTES TORTILLA FRANCESA CON CHAMPIÑONES REHOGADOS	CREMA DE GUISANTES TORTILLA FRANCESA CON CHAMPIÑONES REHOGADOS	CREMA DE GUISANTES (sin cebolla) TORTILLA FRANCESA CON CALABACÍN REHOGADO (sin piel ni semillas)	CREMA DE ZANAHORIA TORTILLA FRANCESA CON CALABACÍN REHOGADO (sin piel ni semillas)	CREMA DE GUISANTES ESPESA (SIN PATATA) TORTILLA FRANCESA CON CALABACÍN REHOGADO	CREMA DE GUISANTES (ENRIQUECIDA) TORTILLA DE QUESO CON CHAMPIÑONES REHOGADOS
DOMINGO	COMIDA	ENSALADA GRIEGA LACÓN CON GRELOS Y PATATAS PERAS AL VINO	ENSALADA GRIEGA LACÓN CON GRELOS Y PATATAS PERAS AL VINO	ENSALADA GRIEGA LACÓN CON GRELOS Y PATATAS PERAS AL VINO (1/2 PAN)	ENSALADA GRIEGA MAGRO CON GRELOS Y PATATAS PERAS AL VINO	CREMA DE CALABAZA MAGRO CON ZANAHORIA Y PATATAS FRUTA APTA	CREMA DE CALABAZA MAGRO CON ZANAHORIA Y PATATAS FRUTA APTA	ENSALADA VEGETAL (SIN TOMATE) MAGRO CON ZANAHORIA Y ARROZ FRUTA APTA	ENSALADA GRIEGA (ENRIQUECIDA) LACÓN CON GRELOS Y PATATAS PERAS AL VINO
	CENA	SOPA DE CEBOLLA CON QUESO MERLUZA A LA ROMANA CON JUDÍAS VERDES HERVIDAS	SOPA DE CEBOLLA CON QUESO MERLUZA A LA ROMANA CON JUDÍAS VERDES HERVIDAS	SOPA DE CEBOLLA (SIN QUESO) MERLUZA A LA PLANCHA CON JUDÍAS VERDES HERVIDAS	SOPA DE CEBOLLA (SIN QUESO) MERLUZA A LA PLANCHA CON JUDÍAS VERDES HERVIDAS	SOPA DE PASTA MERLUZA A LA PLANCHA CON JUDÍAS VERDES HERVIDAS	SOPA DE PASTA MERLUZA A LA PLANCHA CON ZANAHORIA REHOGADA	SOPA DE PASTA ESPESA MERLUZA A LA PLANCHA CON JUDÍAS VERDES REHOGADAS	SOPA DE CEBOLLA CON QUESO (ENRIQUECIDA) MERLUZA A LA ROMANA CON JUDÍAS VERDES HERVIDAS
VALORACIÓN NUTRICIONAL DIARIA (DESAYUNO + COMIDA + MERIENDA + CENA)									
Kcal	1900-2100 kcal	1700-1900 kcal	1500-1600 kcal	1700-1900 kcal	1700-1900 kcal	1700-1900 kcal	1700-1900 kcal	2100-2300 kcal	
H. Carbono	50-60%	49-55% VET	50-55% VET	50-60%	50-60%	50-60%	50-60%	45-55 %	
Proteínas	15-16% VET	16-17% VET	17-18% VET	16-17% VET	16-17% VET	16-17% VET	16-17% VET	17-19 %	
Lípidos	30-35% VET	30-35% VET	30-35% VET	30-35% VET	30-35% VET	30-35% VET	30-35% VET	30-37 %	