COMIDA	Primero	Pisto manchego	Arroz caldoso con pescado	Potaje de garbanzos	Espirales con atún	Patatas estofadas (j.verde, guisante, zanahoria, cebolla, p.verde)	Coliflor al ajillo	Judías pintas caseras
	Segundo	Revuelto de champiñones	Lomo asado	Pollo estofado	Bacalao con tomate	Pollo al chilindrón	Huevos fritos con chorizo	Salmón al horno con ajo y perejil
	Guarnición	Patatas al horno	Menestra	Pimientos al horno	Ensalada (lechuga, cebolla y zanahoria)	Ensalada (lechuga y maiz)	Patatas fritas	Menestra
	Postre	Fruta del tiempo	flan de vainilla	Yogur	Yogur	yogurt	Fruta del tiempo	Pudding casero edulcorado
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

CENA	Primero	Sopa de verduras con pasta	Guisantes rehogados con ajo	Sopa de fideos	Judías verdes salteadas con jamón y patata	Crema de hortalizas (cebolla, zanah, patata, calabacín, calabaza)	Sopa juliana con pasta	Crema de verduras
	Segundo	Caballa en aceite en salsa de tomate	Croquetas de la abuela	Filete de ternera en salsa de verduras	Pastel de carne	Merluza al horno	Fogonero al horno	Albóndigas en salsa verde
	Guarnición	Ensalada (lechuga y remolacha)	Patatas alioli	Judías verdes salteadas	Guisantes salteados	Calabacín salteado	Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y maiz	Guisantes
	Postre	yogurt	macedonia de frutas	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Natillas de chocolate	Fruta del tiempo
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

Valoración total del día (comida y cena)

Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC
1379	81,18	42,76	157,07	1581	75,48	60,64	176,91	1380	80,24	35,16	141,38	1754	73,46	76,11	162,35	1477	83,94	51,91	162,87	1463	61,59	61,16	172,86	1759	77,64	67,08	177,04

Valoración semanal

ENERGIA	1541,67		PROTEÍNAS	76,22	19,78%
LÍPIDOS	56,40	32,93%	HC	164,3551803	42,64%

REVISADO POR: *Dietista-Nutricionista: Cristina López, Núm. Colegiado: CAT 000304*

Escaneado con CamScanner

COMIDA	Primero	Judías verdes salteadas con jamón	Ensalada de pasta (aceitunas, queso, tomate, zanahoria)	Ensalada campera (patata, atún, cebolla, pimiento y zanahoria)	Paella valenciana	Gazpacho	Coliflor con patatas al ajillo	Sopa de cocido
	Segundo	Fogonero en escabeche	Cazón encebollado	Pescado fresco	Ternera guisada	Magro con tomate	Merluza en salsa verde	Cocido madrileño
	Guarnición	Patata cocida	Calabacín salteado	Ensalada (lechuga y tomate)	Pimientos	Patatas fritas	Guisantes	Repollo
	Postre	Yogur	yogurt	Yogur	natillas de chocolate	Flan de vainilla	Fruta del tiempo	Helado
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

CENA	Primero	Sopa minestrone	Espinacas con patata y bacon	Crema de calabaza	Sopa campesina	Crema de guisantes	Sopa de lluvia	Crema de puerros
	Segundo	Tortilla española	Albóndigas en salsa	Flamenquines	Tilapia en salsa de zanahoria	Huevos rellenos	Pollo asado	Rollito de jamón york y queso
	Guarnición	Ensalada (lechuga y remolacha)	Zanahoria	Patatas fritas	Patatas dado	Cama de lechuga	Ensalada (lechuga y pimiento)	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla
	Postre	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Yogur	Fruta del tiempo
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

Valoración total del día (comida y cena)

Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip	HC
1376	64,69	45,10	181,40	1560	84,69	48,90	182,90	1461	85,94	58,95	136,20	1790	108,02	72,27	165,95	1354	57,26	44,79	158,42	1572	76,18	61,14	169,06	1460	65,05	54,80	169,93

Valoración semanal					
ENERGIA	1510,33		PROTEÍNAS	77,40	20,50%
LÍPIDOS	55,13	32,85%	HC	166,2668841	44,03%

REVISADO POR: *Dietista-Nutricionista: Cristina López, Núm. Colegiada: CAT 000304*

Escaneado con CamScanner

COMIDA	Primero	Panaché de verduras	Ensaladilla rusa	Garbanzos con bacalao	Fideuá a la marinera	Salmorejo	Lentejas estofadas	Judías verdes salteadas con jamón york
	Segundo	Arroz con calamares y gambas	Limanda a la romana	Filetes de ternera en salsa de verduras	Roti de pavo con verduras	Pescado fresco	Magro en salsa riojana	Salmón al horno con ajo y perejil
	Guarnición	.	Pimientos	Guisantes	Menestra salteada	Patatas al horno	Pimientos al horno	Patatas panadera
	Postre	yogurt	Yogur	yogurt	Natillas de vainilla	Fruta del tiempo	yogurt	Tarta de selva negra
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

CENA	Primero	Sopa de verduras con pasta	Crema de calabacín	Sopa de picadillo (con jamón york y huevo cocido)	Crema de hortalizas (cebolla, zanah, patata, calabacín, calabaza)	Sopa de lluvia	Brócoli con patatas salteadas	Crema de marisco
	Segundo	Huevos en salsa verde	Hamburguesa en salsa de cebolla	Filete de merluza al horno	Huevos gratinados	Croquetas de jamón	Pechugas de pollo en salsa	Rollito de jamón york y queso
	Guarnición	Calabacín salteado	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla	Zanahoria hervida con calabacín	Ensalada (lechuga y pimiento)	Ensalada de lechuga, tomate y cebolla	Ensalada (tomate y zanahoria)	Ensalada (remolacha, soja y maíz)
	Postre	macedonia de frutas	Manzana asada	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Cuajada casera edulcorada	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

Valoración total del día (comida y cena)

Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC
1622	65,31	66,55	174,61	1425	80,30	53,88	140,31	1556	92,05	52,34	178,03	1405	61,30	53,43	157,61	1489	92,48	52,71	146,99	1436	62,67	47,95	178,53	1488	90,89	53,65	149,71

Valoración semanal

ENERGIA	1488,79		PROTEÍNAS	77,86	20,92%
LÍPIDOS	54,36	32,86%	HC	160,8265464	43,21%

REVISADO POR: *Dietista-Nutricionista: Cristina López, Núm. Colegiada: CAT 000304*

Escaneado con CamScanner

COMIDA	Primero	Gazpacho	Paella de marisco	Coditos con tomate gratinados	Brócoli con patatas y bechamel	Alubias con verduras	Salmorejo	Sopa de cocido
	Segundo	Huevos en salsa verde	Pavo en salsa	Pescado fresco	Bacalao encebollado	Pollo asado	Aguja de cerdo en salsa	Cocido madrileño
	Guarnición	Patatas al horno	Asadillo de pimientos rojos	Ensalada (maíz, pepino y zanahoria)	menestra salteada	Judías verdes	Patatas fritas	Repollo
	Postre	Yogur	Natillas de chocolate	yogurt	Fruta del tiempo	Yogur	Fruta del tiempo	Arroz con leche edulcorado
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

CENA	Primero	Sopa minestrone	Crema de puerros	Espinacas con patatas	Sopa de lluvia	Crema de calabaza	Sopa de letras	Crema de ave reina
	Segundo	Fogonero en escabeche	Merluza a la romana	Albóndigas con tomate	Tortilla de jamón cocido	Tilapia en salsa de zanahoria	Buñuelos de bacalao	F. de ternera en salsa de cebolla
	Guarnición	Ensalada de tallos de espárragos y zanahoria	Cebolla y calabacín	Guisantes	Ensalada (lechuga y maíz)	Patatas dado	Calabacín al horno	Ensalada de lechuga, tomate y maíz
	Postre	Fruta del tiempo	Melocotón en almíbar	Fruta del tiempo	Flan de vainilla	Fruta del tiempo	Yogur	Fruta del tiempo
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

Valoración total del día (comida y cena)

Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC
1364	68,92	38,05	175,48	1490	57,71	46,49	180,09	1623	92,23	62,96	156,97	1503	91,21	46,21	169,33	1684	76,51	73,99	173,19	1636	82,65	80,69	134,69	1426	74,20	55,25	163,20

Valoración semanal

ENERGIA	1532,27		PROTEÍNAS	77,63	20,27%
LÍPIDOS	57,66	33,87%	HC	164,7059181	43,00%

REVISADO POR: *Dietista-Nutricionista: Cristina López, Núm. Colegiada: CAT 000304*

Escaneado con CamScanner

COMIDA	Primero	Espárragos con mahonesa	Judías blancas estofadas	Ensaladilla rusa	Lentejas vegetales	Arroz con verduritas y gambas	Gazpacho	Crema de marisco
	Segundo	Coditos con atún	Merluza a la marinera	Pescado fresco	Ragout de ternera	Roti de pavo en salsa	Sardinas al horno	Codillo en salsa a la pimienta
	Guarnición	.	Zanahoria y cebolla	Ensalada (espárragos, zanahoria y aceitunas)	Menestra de verduras	Tomate aliñado	Patatas cocidas	Patatas panadera
	Postre	yogurt	arroz con leche	Natillas de vainilla	yogurt	Yogur	Fruta del tiempo	Helado
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

CENA	Primero	Crema de hortalizas (cebolla, zanah,patata,calabacín, calabaza)	Sopa de verduras	Crema de guisantes	Sopa de picadillo (con jamón york y huevo cocido)	Crema de calabacín	Sopa de lluvia	Panaché de verduras
	Segundo	Queso con membrillo	Croquetas de la abuela	Hamburguesa en salsa	Cazón en adobo	Huevos rellenos	Chuleta de aguja a la plancha	Perca al horno
	Guarnición	Ensalada (lechuga, remolacha y soja)	Patatas fritas	Judía verde y zanahoria con cebolla	Patatas panadera	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas	Alcachofas salteadas	Ensalada (maíz y zanahoria)
	Postre	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Macedonia de frutas	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Yogur	Fruta del tiempo
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

Valoración total del día (comida y cena)

Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC
1561	90,02	52,47	171,64	1716	72,88	77,02	174,58	1361	76,40	46,80	144,21	1589	68,82	60,28	174,41	1500	68,29	61,58	160,80	1515	85,81	60,33	150,80	1601	54,75	53,47	184,10

Valoración semanal

ENERGIA	1549,16		PROTEÍNAS	73,85	19,07%
LÍPIDOS	58,85	34,19%	HC	165,7914186	42,81%

REVISADO POR: *Dietista-Nutricionista: Cristina López, Núm. Colegiada: CAT 000304*

Escaneado con CamScanner

COMIDA	Primero	Ensalada (lechuga, tomate, atún, maíz, zanahoria y cebolla)	Macarrones con chorizo	Crema de calabacín	Ensalada de patata (patata, tomate, pimiento, cebolla y atún)	Arroz valenciano	Sopa castellana con pasta	Ensaladilla rusa
	Segundo	Lentejas con patatas	Merluza a la plancha	Bacaladillas al horno	Lomo de cerdo en salsa de manzana	Abadejo a la mediterránea	Hamburguesa en salsa de tomate	Estofado de ternera
	Guarnición		Menestra	Pimientos al horno	Ensalada (lechuga, cebolla y zanahoria)	Ensalada (lechuga y maíz)	Patatas fritas	Menestra
	Postre	yogurt	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Yogur	Fruta del tiempo
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

CENA	Primero	Crema de judías verdes	Sopa maravilla	Espinacas rehogadas con patatas	Sopa de pescado	Sopa de lluvia	Crema de marisco	Sopa de picadillo
	Segundo	Queso con membrillo	Revuelto de ajetes y gambas	Tilapia horneada en salsa de limón	Huevos al plato	Jamón asado	Contramuslo de pollo asado	Empanada de atún
	Guarnición	Ensalada (lechuga y remolacha)	Patatas alioli	Judías verdes salteadas	Guisantes salteados	Calabacín salteado	Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y maíz	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
	Postre	Fruta del tiempo	yogurt	Yogur	Yogur	yogurt	Fruta	Yogur
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

Valoracion total del dia (comida y cena)

Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC
1626	60,42	79,27	139,77	1663	56,65	69,69	196,55	1418	103,16	52,30	177,74	1478	62,20	51,38	183,85	1603	87,50	55,66	153,32	1536	67,25	58,51	128,74	1692	89,21	66,65	185,78

Valoración semanal					
ENERGIA	1573,85		PROTEÍNAS	75,20	19,11%
LÍPIDOS	61,92	35,41%	HC	166,5360878	42,33%

REVISADO POR: *Dietista-Nutricionista: Cristina López, Núm. Colegiada: CAT 000304*

Escaneado con CamScanner

COMIDA	Primero	Ensalada griega	Arroz milanesa	Sopa de pescado	Alubias pintas guisadas con chorizo	Ensalada de pimientos verdes, atún, huevo y cebolla	Macarrones con salsa de tomate gratinados	Repollo con patata rehogado
	Segundo	Lentejas con verduras	Redondo de ternera asado en salsa	Pavo en salsa	Sardinas a la andaluza	Abadejo al horno	Chuleta de sajonia en salsa de verduras	Bacalao a la vizcaína
	Guarnición		Guisantes	Ensalada (lechuga y tomate)	Pimientos	Patatas fritas	Guisantes	Pimientos
	Postre	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Yogur	Fruta del tiempo
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

CENA	Primero	Crema de zanahoria	Crema de champiñon	Ensalada mixta con tallos de espárragos	Crema de ave reina	Sopa juliana con pasta	Crema de verduras	Sopa de cebolla
	Segundo	Queso con membrillo	Merluza en salsa amarilla	Tortilla de atún	Entremeses variados	Croquetas	Tortilla de calabacin	Pollo a la plancha
	Guarnición	Ensalada (lechuga y remolacha)	Zanahoria	Patatas fritas	Ensaladilla rusa	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas	Ensalada (lechuga y pimiento)	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla
	Postre	Yogur	yogurt	Yogur	yogurt	Yogur	Fruta del tiempo	Yogur
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

Valoración total del día (comida y cena)

Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC
1569	67,06	55,81	185,38	1640	83,08	68,86	185,99	1531	58,81	46,78	186,05	1663	82,68	72,16	187,73	1626	75,88	71,07	159,26	1494	90,83	52,53	152,84	1485	70,67	56,96	163,16

Valoración semanal					
ENERGIA	1572,73		PROTEÍNAS	75,57	19,22%
LÍPIDOS	60,59	34,68%	HC	174,3444424	44,34%

REVISADO POR: *Dietista-Nutricionista: Cristina López, Núm. Colegiada: CAT 000304*

Escaneado con CamScanner

COMIDA	Primero	Ensalada de tomate y queso fresco	Judías verdes con patatas salteadas	Arroz tres delicias	Patatas guisadas con verdura	Ensalada mixta con atún	Codítos con chorizo	Pisto manchego
	Segundo	Judías blancas con patatas	Muslitos de pollo asados	Cazón en salsa de cebolla y vino	Bacaladilla al horno	Pollo en pepitoria	Caella en piperrada (cebolla, tomate, pimientos)	Ternera asada
	Guarnición	-	Pimientos	Guisantes	Menestra salteada	Patatas al horno	Pimientos al horno	Patatas panadera
	Postre	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Yogur	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

CENA	Primero	Crema de zanahoria	Sopa maravilla	Crema de ave reina	Acelgas con patatas rehogadas	Guisantes salteados con patatas	Crema de hortalizas (calabaza, calabacín y zanahoria)	Sopa castellana
	Segundo	Abadejo a la plancha	Fiambre variado	Tortilla de patata	Chuleta de cerdo al tomillo en salsa	Queso fresco con membrillo	Tortilla francesa	Cinta de lomo en salsa de zanahoria
	Guarnición	Calabacín salteado	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla	Zanahoria hervida con calabacín	Ensalada (lechuga y pimiento)	Ensalada de lechuga, tomate y cebolla	Ensalada (tomate y zanahoria)	Ensalada (remolacha, soja y maíz)
	Postre	yogurt	Yogur	yogurt	Yogur	Fruta del tiempo	yogurt	Yogur
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

Valoración total del día (comida y cena)

Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC
1710	89,19	74,49	166,13	1618	69,03	68,82	162,60	1617	101,94	47,97	178,31	1612	77,01	62,51	175,87	1369	58,13	39,06	164,26	1689	84,85	66,23	201,98	1476	66,65	55,90	161,84

Valoración semanal

ENERGIA	1584,32		PROTEÍNAS	78,11	19,72%
LÍPIDOS	59,28	33,68%	HC	173,0002406	43,68%

REVISADO POR: *Dietista-Nutricionista: Cristina López, Núm. Colegiada: CAT 000304*

Escaneado con CamScanner

COMIDA	Primero	Ensalada (lechuga, tomate, atún, maíz, zanahoria y cebolla)	Judías verdes con patatas salteadas	Fabada	Macarrones boloñesa	Arroz c/verduras (tomate, p. rojo, p.verde, zanah, calabacín, cebolla, guisante)	Ensalada ilustrada (atún, tomate, cebolla, huevo y aceitunas)	Repollo rehogado
	Segundo	Lentejas con patatas	Hamburguesa mixta a la plancha	Pollo al ajillo	Ragout de ternera	Halibut al horno	Huevos fritos con chorizo	Cazón en salsa verde
	Guarnición		Asadillo de pimientos rojos	Ensalada (maíz, pepino y zanahoria)	Menestra salteada	Judías verdes	Patatas fritas	Patatas cocidas
	Postre	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Yogur	Fruta del tiempo	Yogur	Fruta del tiempo
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

CENA	Primero	Crema de verduras	Sopa campesina	Sopa de fideos	Crema de zanahoria	Menestra de verduras	Crema de acelgas	Sopa juliana con pasta
	Segundo	Queso con membrillo	Tortilla española	Bacaladitos rebozados	Caballa en aceite	Lacón al horno	Contramulso de pollo asado	Entremeses variados
	Guarnición	Ensalada de tallos de espárragos y zanahoria	Cebolla y calabacín	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla	Ensalada (lechuga y maíz)	Patatas cocidas con aceite y pimentón	Calabacín al horno	Ensalada de lechuga, tomate y maíz
	Postre	Yogur	Yogur	yogurt	Fruta del tiempo	Yogur	Fruta del tiempo	Yogur
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

Valoración total del día (comida y cena)

Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC
1529	68,02	57,59	155,55	1528	82,72	64,13	194,63	1628	70,06	65,13	173,73	1607	82,16	60,41	150,53	1584	80,33	50,48	191,70	1357	67,43	32,13	140,55	1502	71,74	45,05	159,64

Valoración semanal

ENERGIA	1533,61		PROTEÍNAS	74,64	19,47%
LÍPIDOS	53,56	31,43%	HC	166,619431	43,46%

REVISADO POR: *Dietista-Nutricionista: Cristina López, Núm. Colegiada: CAT 000304*

Escaneado con CamScanner

		LUNES 17/08/20	MARTES 18/08/20	MIERCOLES 19/08/20	JUEVES 20/08/20	VIERNES 21/08/20	SABADO 22/08/20	DOMINGO 23/08/20
COMIDA	Primero	Judías verdes salteadas con cebolla	Arroz c/verduras (tomate, p. rojo, verde, zanah, calab, cebolla, guisant)	Sopa de pescado	Macarrones con chorizo	Crema de puerros	Ensalada mixta con atún y espárragos	Pisto
	Segundo	Garbanzos con espinacas	Guiso de ternera	Pechuga de pavo en salsa con pimientos	Abadejo a la plancha	Bacaladillas a la plancha con ajo y perejil	Hamburguesa en salsa de tomate	Bacalao a la bilbaína
	Guarnición		Zanahoria y cebolla	Ensalada (espárragos, zanahoria y aceitunas)	Menestra de verduras	Tomate aliñado	Patatas cocidas	Patatas panadera
	Postre	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Yogur	Fruta del tiempo
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
CENA	Primero	Sopa de cebolla con huevo y fideos	Crema de calabaza	Acelgas rehogadas con patatas	Crema de zanahoria	Sopa de verduras con pasta	Crema de champiñones	Sopa maravilla
	Segundo	Tilapia al horno	Sardinillas en aceite	Tortilla de atún	Lomo adobado en salsa de tomate	Fiambre variado	Tortilla francesa	Pollo en salsa
	Guarnición	Ensalada (lechuga, remolacha y soja)	Patatas fritas	Judía verde y zanahoria con cebolla	Patatas panadera	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas	Alcachofas salteadas	Ensalada (maíz y zanahoria)
	Postre	yogurt	yogurt	Yogur	yogurt	Yogur	Fruta del tiempo	Yogur
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

Valoracion total del dia (comida y cena)

Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC
1625	85,69	68,55	158,29	1701	66,70	58,43	209,33	1520	64,23	69,89	154,86	1669	84,08	41,49	175,89	1716	87,07	75,31	177,67	1437	69,44	49,90	169,42	1407	78,59	41,88	154,12

Valoración semanal					
ENERGIA	1582,07		PROTEÍNAS	76,54	19,35%
LÍPIDOS	57,92	32,95%	HC	171,3692117	43,33%

REVISADO POR: *Dietista-Nutricionista: Cristina López, Núm. Colegiada: CAT 000304*

Escaneado con CamScanner