

1ª Semana	DOMUSVI- CARBALLO	BASAL
-----------	-------------------	-------

DEL 1 DE JULIO AL 07 DE JULIO

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

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

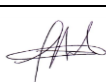
Valoración (comida y cena)

Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC
1458	43,7	53,1	203,7	1489	47,5	57,1	167,2	1494	59,5	78,3	149,0	1474	52,6	61,1	176,7	1619	68,0	71,4	148,9	1695	65,7	79,1	182,2	1621	92,3	83,2	160,5

Valoración semanal (comida y cena)

ENERGIA	1550,17	LÍPIDOS	61,3	35,61%
PROTEÍNAS	69,03	HC	169,8	43,80%

REVISADO POR:





2ª Semana	DOMUSVI -CARBALLO	BASAL
-----------	-------------------	-------

DEL 08 DE JULIO AL 14 DE JULIO

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

COMIDA	Primero	Ensaladilla rusa	Coliflor gratinada	Caldo gallego	Crema de verduras	Lentejas estofadas	Espinacas con bacon y zanahoria	Fideuá
	Segundo	Cerdo asado con frutas	Paella mixta	Pescado fresco plancha	Lasaña	Huevos fritos con chorizo	Jurel en escabeche	Ternera asada
	Guarnición	con panadera	0	con patatas asadas	-	con patatas fritas	con patatas panadera	con pimientos morrones salteados
	Postre	Natillas de chocolate	Flan de vainilla	Yogur	Compota	Yogur	Fruta	Flan de queso
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

CENA	Primero	Sopa minestrone	Crema de judías verdes	Crema de zanahorias	Sopa castellana	Crema de calabacín	Sopa de fideos con picadillo de huevo y jamón york	Crema de puerros
	Segundo	Merluza en salsa encebollada	Tortilla de queso	Pollo a la vasca	Albóndigas jardinera	Merluza en salsa de curry	Sándwich mixto	Caella en salsa de tomate y albahaca
	Guarnición	con patata vapor	con calabaza	con verduritas	con puré de patata	con patatas	lechuga, cebolla y zanahoria	con patatas
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

Valoración (comida y cena)

Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC
1567	71,5	61,8	160,8	1535	59,9	81,7	164,6	1684	63,9	93,2	170,4	1582	58,7	49,6	205,9	1717	79,4	58,5	187,0	1413	49,3	70,0	181,7	1675	70,1	76,0	188,2

Valoración semanal (comida y cena)

ENERGIA	1596,13	LÍPIDOS	64,7	36,47%
PROTEÍNAS	70,13	HC	179,8	45,06%

REVISADO POR:

3ª Semana		DOMUSVI - CARBALLO					BASAL	
DEL 15 DE JULIO AL 21 DE JULIO								
		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Primero	Alubias con verduras	Macarrones boloñesa	Salpicón	Crema de coliflor	Empanada gallega	Arroz con verduras y gambas	Sopa de cocido
	Segundo	Pollo al chilindrón	Pescado fresco plancha	Bacalao al ajoarriero	Ternera guisada	Ossobuco de pavo	Raxo	Cocido
	Guarnición	con menestra	con patatas	con patatas	con patatas	con pimientos fritos	con patatas fritas	-
	Postre	Macedonia de frutas	Yogur	Fruta	Melocotón en almíbar	Yogur	Yogur	Helado
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

CENA	Primero	Sopa juliana con pasta	Crema de verduras	Crema de calabaza	Sopa maravilla	Crema de champiñones	Sopa campesina	Crema de calabacín
	Segundo	Tortilla de patatas	Croquetas y empanadillas	Lomo en salsa	Huevos al plato	Cazón a la vizcaína	Merluza a la romana	Sardinillas en aceite
	Guarnición	con tomate aliñado	lechuga, cebolla y zanahoria	con lechuga y zanahoria	lechuga, zanahoria y queso	con patatas	con puré de zanahoria y queso	con patatas
	Postre	Yogur	Manzana asada	Natillas de vainilla	Yogur	Fruta	Fruta	Fruta
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

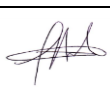
Valoración (comida y cena)

Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC
1581	67,6	86,7	172,2	1676	73,5	56,6	176,5	1332	44,7	72,4	146,3	1369	69,5	68,8	160,3	1533	54,6	82,4	169,1	1838	66,2	79,4	222,3	1553	49,3	62,8	166,4

Valoración semanal (comida y cena)

ENERGIA	1554,51	LÍPIDOS	60,8	35,19%
PROTEÍNAS	72,72	HC	173,3	44,59%

REVISADO POR:

4ª Semana	DOMUSVI - CARBALLO	BASAL
-----------	--------------------	-------

DEL 22 DE JULIO AL 28 DE JULIO

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

COMIDA	Primero	Ensaladilla rusa	Lentejas con chorizo	Caldo gallego	Vichysoise	Garbanzos a la marinera	Judías verdes con tomate	Pastel de verduras
	Segundo	Ragout de ternera	Jamón asado	Pescado fresco plancha	Lasaña	Pollo a la naranja	Caldeirada de pescado	Callos
	Guarnición	con repollo rehogado	con guisantes y zanahoria	lechuga, tomate y cebolla	-	con verduritas	con patatas cocidas	0
	Postre	Fruta	Piña en su jugo	Fruta	Natillas de chocolate	Yogur	Fruta	Puding edulcorado
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

CENA	Primero	Sopa Castellana	Crema de berenjena y calabaza	Sopa Minestrone	Crema de verduras	Sopa de fideos con verduras	Crema de espárragos	Sopa de pasta
	Segundo	Abadejo a la marinera	Tortilla francesa con jamón york	Pechugas de pollo en salsa	Merluza en salsa de mostaza	Huevos con bechamel gratinados	Guiso de pollo	Hojaldre de puerros, queso, jamón
	Guarnición	con patatas	con patatas	con patatas cocidas	con patatas fritas	con patatas	con pimiento morrón	lechuga, cebolla y tomate
	Postre	Yogur	Yogur	Yogur	Compota	Fruta	Yogur	Fruta
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

Valoración (comida y cena)																							
----------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC
1470	60,7	87,0	134,9	1560	49,7	77,1	191,2	1412	47,8	68,2	163,6	1434	52,0	48,7	183,1	1715	86,6	102,6	191,7	1648	75,0	85,1	147,5	1750	66,7	75,6	207,7

Valoración semanal (comida y cena)				
ENERGIA	1569,98		LÍPIDOS	62,6
PROTEÍNAS	77,76		HC	174,2
				44,39%

REVISADO POR:

