

1ª Semana	DOMUSVI- Madrid	BASAL
-----------	-----------------	-------

LUNES 11/01/21	MARTES 12/01/21	MIÉRCOLES 13/01/21	JUEVES 14/01/21	VIERNES 15/01/21	SÁBADO 16/01/21	DOMINGO 17/01/21
----------------	-----------------	--------------------	-----------------	------------------	-----------------	------------------

COMIDA	Primero	Guiso de patatas con verduras	Garbanzos guisados	Guisantes con bacon	Arroz con verduras	Coliflor gratinada	Fideuá	Lentejas con chorizo y panceta
	Segundo	Lomo de cerdo asado	Cazón en adobo	Pescado fresco del día al horno	Pollo asado a la naranja	Lacón a la gallega	Taquitos de pavo en salsa	Bacalao a la bilbaína
	Guarnición	con zanahoria baby	con zanahorias dado salteada	con arroz salteado	con cebolla pochada	con patata cocida	con pisto de verduras	con champiñones
	Postre	Cuajada	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta	Fruta	Arroz con leche edulcorado
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

CENA	Primero	Menestra de verduras salteada con jamón york	Sopa de verduras con pasta	Crema de marisco	Acelgas con patatas	Sopa castellana	Crema de hortalizas	Judías verdes salteadas con jamón
	Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil	Hamburguesa de ternera en salsa con verduras	Lomo adobado en salsa de tomate	Tortilla paisana	Croquetas de bacalao	Limanda al ajillo	Huevos al plato
	Guarnición	con patatas dado	-	con lechuga, zanahoria y soja	con lechuga y tomate	con zanahoria salteada con cebolla y orégano	con lechuga y maíz	con patata asada
	Postre	Fruta	Natillas	Yogur	Piña en su jugo	Yogur	Flan	Fruta
	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
1432	68,65	63,77	137,48	1459	56,14	56,32	156,36	1275	65,37	35,18	162,61	1520	67,02	60,91	165,72	1836	76,64	89,71	173,08	1322	69,88	34,49	152,60	1612	73,14	72,69	154,82

Valoración semanal				
ENERGIA	1493,81	PROTEÍNAS	68,12	18,24%
LÍPIDOS	59,01	35,55%	HC	157,523224
				42,18%

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

2ª Semana
DOMUSVI- Madrid
BASAL
LUNES 18/01/21
MARTES 19/01/21
MIÉRCOLES 20/01/21
JUEVES 21/01/21
VIERNES 22/01/21
SÁBADO 23/01/21
DOMINGO 24/01/21

COMIDA	Primero	Pastel de patatas gratinado	Pisto de verduras	Paella mixta	Patatas en salsa verde	Alubias pintas	Macarrones genovesa	Sopa de cocido
	Segundo	Marrajo con salsa de tomate	Ternera guisada	Pollo asado	Huevos rellenos	Pollo a la cerveza	Pescado fresco del día a la plancha	Cocido completo (morcillo, tocino, chorizo, morcilla, repollo)
	Guarnición	con zanahoria dado salteada	con patatas panadera	con cebolla pochada	con champiñones	con lechuga y zanahoria	con salteado de berenjena y queso	.
	Postre	Fruta	Yogur	Yogur	Melocotón en almibar	Natillas	Fruta	Tarta de San Marcos
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

CENA	Primero	Crema de zanahoria	Sopa de ave con pasta	Crema de puerros	Sopa de fideos	Sopa de cebolla	Puré de calabaza	Guisantes con patatas salteados con jamón york
	Segundo	Lomo en salsa	Flamenquines	Merluza al horno	Magro de cerdo en salsa riojana	Cazón en salsa de cebolla y vino	Tortilla francesa de jamón york	Abadejo en salsa verde
	Guarnición	con champiñones	con tomate a la provenzal	con lechuga y maíz	con alcachofas	con patatas fritas	con lechuga y remolacha	con ensalada
	Postre	Cuajada	Manzana asada	Macedonia	Yogur	Fruta	Arroz con leche	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
1469	77,46	62,79	138,32	1335	58,73	44,03	167,49	1382	76,40	44,56	161,59	1623	81,72	74,35	147,32	1324	71,79	41,66	166,89	1270	60,95	36,64	164,78	1458	63,31	54,19	169,74

Valoración semanal

ENERGÍA	1408,63		PROTEÍNAS	70,05	19,89%
LÍPIDOS	51.17	32.70%	HC	159.4480784	45.28%

REVISADO POR:

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



3ª Semana
DOMUSVI- Madrid
BASAL
LUNES 25/01/21
MARTES 26/01/21
MIÉRCOLES 27/01/21
JUEVES 28/01/21
VIERNES 29/01/21
SÁBADO 30/01/21
DOMINGO 31/01/21

COMIDA	Primero	Fideuá	Berenjenas rellenas	Garbanzos con verduras	Judías verdes con jamón	Arroz con verduras y carne	Lentejas guisadas	Lasaña de carne gratinada
	Segundo	Estofado de pavo	Carrilleras de cerdo en salsa	Pescado fresco del día al horno	Ternera guisada	Bacalao en salsa verde con	Lomo empanado	Huevos fritos con chorizo
	Guarnición	con zanahoria salteada con tomillo	con patatas dado	con lechuga y maíz	con patatas cocidas	con pimientos	con lechuga, maíz y tomate	con ensalada
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur	Natillas	Piña en su jugo	Pudding edulcorado
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

CENA	Primero	Menestra Imperial	Sopa campesina	Puré de champiñón	Sopa de pescado	Crema de verduras	Sopa de letras	Espinacas con patatas
	Segundo	San Jacobo	Merluza al horno	Filetes rusos en salsa	Tortilla de patatas	Pollo asado	Caballa en aceite	Limanda en salsa con chirlas
	Guarnición	con patatas cocidas	con pisto	con salteado de calabacín y cebolla	con tomates aliñados	con patatas al horno	con patata panadera	con calabacín salteado
	Postre	Yogur	Flan	Yogur	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta
	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
1486	78,50	53,77	167,32	1579	70,29	80,54	137,14	1384	66,70	53,24	149,73	1406	61,90	60,31	141,83	1320	73,68	44,65	160,19	1616	76,96	71,21	158,34	1608	67,56	78,98	141,89

Valoración semanal

ENERGIA	1485,64		PROTEÍNAS	70,80	19,06%
LÍPIDOS	63,24	38,31%	HC	150,9204394	40,63%

REVISADO POR:

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



4ª Semana
DOMUSVI- Madrid
BASAL
LUNES 01/02/21
MARTES 02/02/21
MIÉRCOLES 03/02/21
JUEVES 04/02/21
VIERNES 05/02/21
SÁBADO 06/02/21
DOMINGO 07/02/21

COMIDA	Primero	Sopa de cocido	Arroz con verduritas y gambas	Guiso de patatas con verduras	Alubias pintas	Coditos con atún	Sopa Minestrone	Sopa de picadillo
	Segundo	Cocido Completo (morcillo,tocino,chorizo, morcilla y repollo)	Pescado fresco del día a la plancha	Carrillada de ternera	Salmón al horno con ajo y perejil	Pollo en pepitoria	Lacón a la gallega	Callos con garbanzos (callos de ternera, garbanzos, chorizo, jamón , pimiento, cebolla, tomate, ajo, pimentón)
	Guarnición	.	con tomate y mozzarella	con champiñones	con tomate al horno	con cebolla pochada	con patata cocida	.
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur	Macedonia	Fruta	Tarta de Santiago
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

CENA	Primero	Menestra rehogada	Crema de judías verdes	Sopa jardinera	Crema de patata y zanahoria	Judías verdes al ajillo	Puré de guisantes	Puré de calabaza
	Segundo	Pollo en salsa de zanahoria	Huevos gratinados	Halibut a la plancha	San jacobó	Merluza encebollada	Tortilla de jamón york	Tilapia en salsa de tomate
	Guarnición	con arroz pilaf	con patatas fritas	con patatas al horno	con lechuga, tomate y remolacha	con patata cocida	con ensalada	con lechuga y zanahoria
	Postre	Yogur	Natillas de chocolate	Flan vainilla	Melocotón en almíbar	Yogur	Yogur	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
1455	69,63	62,41	145,90	1487	61,62	67,10	151,31	1391	78,05	35,56	182,14	1559	63,09	55,40	188,51	1430	80,69	48,64	156,22	1374	64,61	66,98	137,33	1439	65,49	48,22	177,41

Valoración semanal

ENERGIA	1447,99	PROTEÍNAS	69,02	19,07%
LÍPIDOS	54,90	HC	162,6895162	44,94%

REVISADO POR:

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



5ª Semana

DOMUSVI- Madrid

BASAL

LUNES 08/02/21

MARTES 09/02/21

MIÉRCOLES 10/02/21

JUEVES 11/02/21

VIERNES 12/02/21

SÁBADO 13/02/21

DOMINGO 14/02/21

COMIDA	Primero	Judías verdes salteadas	Macarrones con chorizo	Potaje Gallego	Sopa de Marisco	Patatas con costillas	Caldero de arroz y pescado	Lentejas riojanas
	Segundo	Ternera en salsa de cebolla	Pescado fresco del día al horno	Codillo en salsa de pimienta	Huevos fritos, chistorra	Muslo de pollo al chilindrón	Magro guisado	Bacalao en salsa de tomate
	Guarnición	con patatas paja	con calabacín salteado	con judías verdes salteadas	y patatas fritas	con espárragos tallos	con tomate aliñado	con asadillo de pimientos
	Postre	Natillas de chocolate	Piña en su jugo	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur	Natillas edulcoradas
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

CENA	Primero	Crema de coliflor	Sopa de verduras	Menestra Imperial salteada con jamón y patata	Puré de verduras	Crema de puerros	Espinacas con bechamel	Crema de zanahoria
	Segundo	Tortilla de patatas	Pollo asado	Tilapia a la romana	Lomo de sajonia	Merluza en su jugo	Caballa en aceite	Hamburguesa a la plancha
	Guarnición	con lechuga y soja	con patata al vapor	con champiñones	con cama de calabacín	con brécol al ajillo	con patatas panadera	con lechuga y remolacha
	Postre	Fruta	Cuajada	Yogur	Yogur	Yogur	Fruta	Fruta
	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
1368	60,49	52,11	150,82	1473	66,54	72,78	152,14	1538	91,29	58,76	147,98	1619	69,82	88,00	132,61	1349	79,11	46,95	141,44	1407	76,94	54,09	148,42	1423	57,86	61,43	151,84

Valoración semanal

ENERGÍA	1453,78		PROTEÍNAS	71,72	19,73%
LÍPIDOS	62.02	38.39%	HC	146.4661132	40.30%

REVISADO POR:

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



6ª Semana	DOMUSVI- Madrid	BASAL
-----------	-----------------	-------

LUNES 15/02/21	MARTES 16/02/21	MIÉRCOLES 17/02/21	JUEVES 18/02/21	VIERNES 19/02/21	SÁBADO 20/02/21	DOMINGO 21/02/21
----------------	-----------------	--------------------	-----------------	------------------	-----------------	------------------

COMIDA	Primero	Sopa de pescado	Arroz asturiana	Sopa de cocido	Pisto de verduras	Macarrones gratinados	Berenjenas rellenas	Fabada
	Segundo	Huevos en salsa verde	Ragout de ternera	Cocido completo (morcillo, tocino,chorizo, morcilla, repollo)	Pescado fresco del día a la plancha	Lomo asado	Ternera con pasas	Salmón al horno con ajo y perejil
	Guarnición	pimientos	con menestra salteada	.	con patatas	con pisto	con patatas dado	con calabacín salteado
	Postre	Manzana asada	Yogur	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur	Mousse de chocolate casero edulcorado
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

CENA	Primero	Crema de calabacín	Acelgas salteadas al ajillo	Judías verdes con patata y tomate	Crema de puerros	Crema de calabaza	Sopa minestrone	Crema de hortalizas
	Segundo	Estofado de pavo	Hojaldre de atún y pisto	Calamares a la romana	Sándwich mixto	Limanda en salsa amarilla	Revuelto de ajetes y gambas	Pollo a la cerveza
	Guarnición	con patatas fritas	con lechuga y soja	con espárragos y remolacha	con lechuga, tomate y zanahoria	con lechuga y zanahoria	con tomate rodaja	con zanahoria salteada con cebolla y oregano
	Postre	Natillas	Macedonia	Yogur	Flan de vainilla	Yogur	Fruta	Fruta
	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
1434	67,71	56,11	149,19	1668	72,13	72,60	168,09	1313	64,12	49,38	144,10	1313	54,49	43,33	154,82	1324	68,87	47,61	148,28	1380	75,96	59,29	128,78	1810	97,33	90,50	134,48

Valoración semanal				
ENERGIA	1463,27	PROTEÍNAS	71,52	19,55%
LÍPIDOS	59,83	36,80%	HC	146,8179989
				40,13%

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