

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

DEL 02 DE MARZO AL 08 DE MARZO

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

COMIDA	Primero	Caldo gallego	Arroz con pollo	Potaje de judías con tomate y huevo	Lentejas con chorizo	Macarrones gratinados	Alubias con verdura	Callos
	Segundo	Bacalao al ajorriero	Paíña asada	Raxo	Pescado fresco	Ternera asada	Pollo al chilindrón	Caldeirada de pescado
	Guarnición	con judías verdes salteadas	con verduritas	con patatas panadera	con lechuga y maíz	con judías cocidas	con menestra	con patata cocida
	Postre	Yogur	Fruta	Flan de vainilla	Manzana asada	Yogur	Fruta	Natillas caseras edulcoradas
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

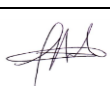
CENA	Primero	Sopa de fideos con verduras y picadillo de claras	Crema de espárragos	Sopa de pescado	Crema de ave reina	Sopa juliana	Sopa maravilla	Crema de guisantes
	Segundo	Tortilla de patata	Caella al horno	Pavo estofado	Croquetas y empanadillas	Carioca encebollada	Francesa de york	Hamburguesa encebollada
	Guarnición	con lech, tomate y cebolla	con patata cocida	con patata cocida	pimientos verdes fritos	con patatas al horno	con lechuga y zanahoria	con calabaza al horno
	Postre	Fruta	Arroz con leche no casero	Macedonia	Natillas de chocolate	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
1644	57,9	77,9	187,0	1597	49,2	77,6	202,5	1563	51,6	94,5	171,7	1802	74,0	80,9	198,5	1548	59,0	68,8	175,4	1583	56,9	87,0	169,4	1521	52,8	87,0	145,5

Valoración semanal (comida y cena)				
ENERGIA	1608,35		LÍPIDOS	57,4
PROTEÍNAS	81,95		HC	178,6
	20,38%			44,41%

REVISADO POR:




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

DEL 09 DE MARZO AL 15 DE MARZO

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

COMIDA	Primero	Repollo con patata y sofrito	Macarrones marinera	Paella	Brécol con jamón	Caldo gallego	Fabada	Fideuá
	Segundo	Chuleta de sajonia con salsa de cítricos	Pechugas en salsa de pimientos	Pescado fresco	Huevos fritos c/chorizo	Estofado de ternera	Merluza en salsa verde	Lacón con grelos
	Guarnición	con guisantes y zanahoria	con judías salteadas	con lechuga y zanahoria	y patatas fritas	con verduritas	con guisantes y zanahoria	con patata cocida
	Postre	Fruta	Natillas de chocolate	Yogur	Melocotón almibar	Fruta	Fruta	Hojalbre de manzana
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

CENA	Primero	Sopa de verduras	Crema de apio	Sopa castellana	Crema de calabaza	Crema de verduras	Sopa de pasta	Crema de berenjena
	Segundo	Carioca frita	Filete ruso en salsa	Hojalbre de puerros, queso, jamón	Sardinillas en aceite	Tortilla de calabacín	Pollo asado	Guiso de luras
	Guarnición	con patatas al horno	con tomate asado	lechuga, tomate y cebolla	con patata vapor	con pimientos verdes fritos	con zanahoria baby y champiñones	con patata vapor
	Postre	Yogur	Fruta	Fruta	Yogur	Natillas de vainilla	Yogur	Flan de vainilla
	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
1463	44,6	70,6	183,5	1649	64,9	77,5	188,5	1549	57,4	72,8	181,4	1770	99,8	83,2	165,9	1652	66,2	82,9	166,0	1713	65,2	96,9	166,7	1710	54,3	82,2	212,2

Valoración semanal (comida y cena)

ENERGIA	1643,72	LÍPIDOS	64,6	35,39%
PROTEÍNAS	80,87	HC	180,6	43,95%

REVISADO POR:

3ª Semana		DOMUSVI - CARBALLO					BASAL	
DEL 16 DE MARZO AL 22 DE MARZO								
		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Primero	Crema de ave reina	Lentejas con bacon	Fideuá	Arroz con verduras y pescado	Judías verdes salteadas con huevo cocido	Alubias con verduras	caldo gallego
	Segundo	Guiso de carne de ternera con guisantes y macarrones	Pavo estofado	Pescado fresco	Lomo al vino tinto	Carne al caldeiro	Salmón al eneldo	ragout de ternera
	Guarnición	0	con guisantes y cebolla salteados	con verduras	con verduritas	con patata	con tomate en ensalada	menestra
	Postre	Natillas	Fruta	Fruta	Copa de chocolate	Peras al horno	Fruta	Puding edulcorado
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

CENA	Primero	Crema de verduras	Sopa minestrone	Sopa de fideos con huevos	Crema de puerro y zanahoria	Sopa Bullabesa	Crema de calabaza	Crema de acelgas
	Segundo	Carioca frita	Huevos con bechamel gratinados	Raxo de pollo	Merluza a la marinera	Croquetas y empanadillas	Tortilla de patata	Bacalao a la vizcaína
	Guarnición	pimiento morrón asado	con patatas	con lechuga, maíz y aceitunas	con patata cocida	lechuga, tomate, zanahoria	con tomate y cebolla pochados	con patata en dado
	Postre	Manzana asada	Yogur	Flan de vainilla	Fruta	Yogur	Yogur	Fruta
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

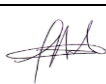
Valoración (comida y cena)

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
1672	72,2	80,9	166,7	1784	69,7	92,7	184,8	1426	42,5	82,4	171,6	1605	50,5	78,2	192,6	1650	68,5	61,5	187,0	1516	58,9	69,9	162,4	1506	55,8	64,6	172,0

Valoración semanal (comida y cena)

ENERGIA	1594,17	LÍPIDOS	59,7	33,73%
PROTEÍNAS	75,73	HC	176,7	44,34%

REVISADO POR:





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

DEL 23 DE MARZO AL 29 DE MARZO

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

COMIDA	Primero	Coliflor con ajada	Lentejas con chorizo	Coditos gratinados con champiñón	Sopa de verduras	Potaje de garbanzos	Arroz caldoso de pescado	Caldo gallego
	Segundo	Pollo a la riojana	Filete de jurel en escabeche	Ternera asada	Huevos fritos c/chorizo	Pescado fresco	Pollo en pepitoria	Jamón asado
	Guarnición	con patatas cocidas	con patata cocida	con judías salteadas	y patatas fritas	con lechuga, tomate y zanahoria	con lechuga y aceitunas	con patatas
	Postre	Fruta	Natillas	Yogur	Fruta	Yogur	Natillas de chocolate	Arroz con leche edulcorado
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

CENA	Primero	Sopa maravilla	Crema de apio	Sopa minestrone	Crema de puerros	Sopa de pescado	Crema de verduras	Crema de judías verdes
	Segundo	San Jacobo	Tortilla francesa	Merluza al horno	Albóndigas	Tortilla de calabacín	Pescado en velouté ligera de cítrico	Lomo en salsa de pimientos
	Guarnición	pimientos verdes fritos	con calabaza al horno	con patatas al horno	con menestra	con guisantes y zanahoria	con patata cocida	con patata vapor
	Postre	Yogur	Fruta	Peras al vino	Flan de vainilla	Manzana asada	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
1520	62,9	73,5	159,3	1535	69,7	66,1	150,6	1517	53,1	70,5	177,3	1814	96,8	56,9	170,3	1525	47,9	77,0	184,2	1636	53,1	89,8	191,0	1746	66,3	93,6	177,9

Valoración semanal (comida y cena)				
ENERGIA	1613,40		LÍPIDOS	64,3
PROTEÍNAS	75,35		HC	172,9
	18,68%			42,88%

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

5ª Semana	DOMUSVI - CARBALLO	BASAL
-----------	--------------------	-------

DEL 30 DE MARZO AL 05 DE ABRIL

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Primero	Macarrones boloñesa	Grellos con patatas	Crema de espárragos	Cocido montañés	Lentejas con verduras	Brécol con jamón	Calgo gallego
	Segundo	Abadejo al horno	Pollo al ajillo	Huevos al plato	Pescado fresco	Ternera guisada	Paella mixta	Merluza a la vasca
	Guarnición	con menestra	con calabaza al horno	con patatas panadera	Pimiento rojo con cebolla pochada	patatas fritas	.	con verduras
	Postre	Fruta	Compota	Macedonia	Yogur	Fruta	Piña en su jugo	Tarta de queso
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

CENA	Primero	Sopa de pollo con fideos	Crema de zanahoria	Sopa de pasta con jamón	Sopa de calabaza con pasta	Crema de hortalizas	Sopa juliana	Crema de acelgas
	Segundo	Tortilla de queso	Cazón a la vizcaína	Chuleta sajonia con salsa de cítricos	Pizza	Carioca frita	Rotti de pavo	Lomo asado con salsa
	Guarnición	con lechuga y aceitunas	con patata cocida	con pimientos verdes fritos	con ensalada mixta	con lechuga, tomate y zanahoria	patata	con calabaza al horno
	Postre	Yogur	Flan de vainillas	Natillas	Fruta	Copa de chocolate	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
1513	57,0	75,6	168,2	1350	48,5	76,1	139,2	1597	65,3	68,6	175,5	1760	59,8	76,0	215,5	1768	74,3	78,3	184,7	1451	43,8	67,6	186,6	1705	60,7	88,1	179,6

Valoración semanal (comida y cena)

ENERGIA	1591,99	LÍPIDOS	58,5	33,06%
PROTEÍNAS	75,74	HC	178,5	44,84%

REVISADO POR:

