

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DÓMINGO
COMIDA	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS --- ZORZA CON CACHELOS ---- FRUTA	COLIFLOR CON BECHAMEL ---- SALMÓN GRATINADO CON MUSELINA CON BRÓCOLI REHOGADO ---- FRUTA	COCIDO GALLEGO ---- SEGUNDO DEL COCIDO ---- FRUTA	ENSALADILLA RUSA ---- PESCADO DEL DÍA AL HORNO CON ENSALADA DE PIMIENTO MORRÓN Y CEBOLLA ---- FRUTA	LENTEJAS CON VERDURAS ---- HUEVOS FRITOS CON CHORIZO CON PATATAS FRITAS ---- FRUTA	ARROZ CALDOSO DE PESCADO ---- JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO CON PIMIENTO MORRÓN --- FRUTA	ENTREMESSES ---- CANELONES DE CARNE GRATINADOS ---- POSTRE ESPECIAL
CENA	PISTO CON PATATAS ---- TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALDA (TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS) ---- YOGURT	SOPA DE VERDURAS ---- POLLO AL CHILDRÓN ---- YOGURT	MENESTRA REHOGADA ---- LOMO ADOBADO AL HORNO CON PATATAS DADO ---- YOGURT	CREMA DE PUERROS ---- TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ESPÁRRAGOS ---- YOGURT	JUDIAS VERDES CON PATATAS ---- CABALLA PLANCHA CON BERENJENA REBOZADA ---- YOGURT	CREMA DE GUISANTES ---- HOJALDRE ESPINACA Y QUESO CON ENSALADA (LECHUGA, CEBOLLA Y PEPINO) ---- YOGURT	PANACHE DE VERDURAS ---- MERLUZA CON TOMATE Y PATATAS HERVIDAS --- YOGURT

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

CL	MEZCLADORA	DIETA CONTROLADA EN HIDRATOS DE CARBONO	DIETOLÓGICA	DIETA EN UNIDAD NUTRICIONAL	PROTECCIÓN GASTRO-HEPÁTICA	ATROFIZANTE	RENAL	DIETOLÓGICA-HEPATOHEMÁTICA
LUNES	COMIDA	ALUBIAS BLANCAS CON ESPINACOS COMO A LA PLANCHA CON PIMIENTOS REMOJADOS YOGUR	ALUBIAS BLANCAS CON ESPINACOS COMO A LA PLANCHA CON PIMIENTOS REMOJADOS YOGUR SAZÓN	EN ALUBIAS BLANCAS CON ESPINACOS COMO A LA PLANCHA CON PIMIENTOS REMOJADOS YOGUR DESMANTADO SAZÓN (1/2 PAN)	ALUBIAS BLANCAS CON ESPINACOS COMO A LA PLANCHA CON PIMIENTOS REMOJADOS YOGUR DESMANTADO	ARROZ CON ZANAHORA COMO A LA PLANCHA CON CALABACIN REMOJADO YOGUR DESMANTADO	ARROZ CON ZANAHORA COMO A LA PLANCHA CON CALABACIN REMOJADO FRUTA EN SU JUGO	ALUBIAS BLANCAS CON ESPINACOS COMO A LA PLANCHA CON PIMIENTOS REMOJADOS YOGUR
	CEENA	POSTO CON PATATAS TORTILLA DE JAMÓN CON ZANAHORA REMOJADA FRUTA	POSTO CON PATATAS TORTILLA DE JAMÓN CON ZANAHORA REMOJADA FRUTA (1/2 PAN)	POSTO CON PATATAS TORTILLA DE JAMÓN CON ZANAHORA REMOJADA FRUTA (1/2 PAN)	POSTO CON PATATAS TORTILLA DE JAMÓN CON ZANAHORA REMOJADA FRUTA	CREMA DE CALABAZA TORTILLA DE JAMÓN CON ZANAHORA REMOJADA FRUTA APTA	CREMA DE CALABAZA TORTILLA DE JAMÓN CON ZANAHORA REMOJADA FRUTA APTA	POSTO CON PATATAS (ENRIQUECIDO) TORTILLA DE JAMÓN CON ZANAHORA REMOJADA FRUTA
MARTES	COMIDA	COLIFLOR CON BICHAMEL SALMÓN EN PAPILOTE CON PATATA AL HORNO FRUTA	COLIFLOR CON BICHAMEL SALMÓN EN PAPILOTE CON PATATA AL HORNO FRUTA	COLIFLOR REMOJADA SALMÓN EN PAPILOTE CON PATATA AL HORNO FRUTA (1/2 PAN)	COLIFLOR REMOJADA SALMÓN EN PAPILOTE CON PATATA AL HORNO FRUTA	CREMA DE ZANAHORA MERLUZA EN PAPILOTE CON PATATA AL HORNO FRUTA APTA	COLIFLOR REMOJADA MERLUZA EN PAPILOTE CON PATATA AL HORNO SAZÓN FRUTA APTA	COLIFLOR CON BICHAMEL (ENRIQUECIDO) SALMÓN EN PAPILOTE CON PATATA AL HORNO FRUTA
	CEENA	SOPEA DE PESCADO POLLO AL CILINDRO	SOPEA DE PESCADO POLLO AL CILINDRO	SOPEA DE PESCADO POLLO ASADO CON PIMIENTOS REMOJADOS	SOPEA DE PESCADO POLLO ASADO CON PIMIENTOS REMOJADOS	SOPEA DE PESCADO SURE PELO ASADO CON CALABACIN REMOJADO	SOPEA DE PESCADO SURE PELO ASADO CON CALABACIN REMOJADO	SOPEA DE PASTA ESPESA POLLO ASADO CON PIMIENTOS REMOJADOS
MIÉRCOLES	COMIDA	COCO GALLESO SIBUNDI DEL COCO GALLESO	COCO GALLESO SIBUNDI DEL COCO GALLESO	EN COCO GALLESO SIN GRASAS SIBUNDI DEL COCO GALLESO SIN GRASAS	COCO GALLESO SIN GRASAS SIBUNDI DEL COCO GALLESO SIN GRASAS	SOPEA DE PASTA CARNE MARRA Y ZANAHORA COCIDA	SOPEA DE PASTA CARNE MARRA Y ZANAHORA COCIDA	COCO GALLESO (ENRIQUECIDO) SIBUNDI DEL COCO GALLESO
	CEENA	MENESTRA REMOJADA (PASTA A VE TORTILLA DE PATATAS CON CALABAZA FRUTA EN SU JUGO	MENESTRA REMOJADA TORTILLA DE PATATAS CON CALABAZA FRUTA EN SU JUGO	MENESTRA REMOJADA CON PATATA TORTILLA FRANCESA CON CALABAZA FRUTA EN SU JUGO (1/2 PAN)	MENESTRA REMOJADA CON PATATA TORTILLA FRANCESA CON CALABAZA FRUTA EN SU JUGO	CREMA DE PURE DE PATATA TORTILLA FRANCESA CON CALABAZA FRUTA EN SU JUGO	CREMA DE PURE DE PATATA TORTILLA FRANCESA CON CALABAZA FRUTA EN SU JUGO	MENESTRA REMOJADA (ENRIQUECIDO) TORTILLA DE PATATAS CON CALABAZA FRUTA EN SU JUGO
JUEVES	COMIDA	ENSALADILLA RUSA PESCADO DEL DÍA HORNO CON TOMATE AL HORNO	ENSALADILLA RUSA PESCADO DEL DÍA HORNO CON TOMATE AL HORNO	EN ENSALADILLA RUSA (SIN MAYONESA) PESCADO DEL DÍA HORNO CON TOMATE AL HORNO	ENSALADILLA RUSA (SIN MAYONESA) PESCADO DEL DÍA HORNO CON TOMATE AL HORNO	ENSALADILLA RUSA (SIN MAYONESA) PESCADO DEL DÍA HORNO CON TOMATE AL HORNO	ENSALADILLA RUSA (SIN MAYONESA) PESCADO DEL DÍA HORNO CON TOMATE AL HORNO	ENSALADILLA RUSA (ENRIQUECIDO) PESCADO DEL DÍA HORNO CON TOMATE AL HORNO
	CEENA	CREMA DE PUERROS CROQUETA DE POLLO CON CALABACIN GRATEDO FRUTA	CREMA DE PUERROS CROQUETA DE POLLO CON CALABACIN GRATEDO 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 PUERROS LOMO AL HORNO CON CALABACIN ASADO FRUTA APTA	CREMA DE PUERROS (ENRIQUECIDO) CROQUETA DE POLLO CON CALABACIN GRATEDO FRUTA
VIERNES	COMIDA	LENTIJS CON VERDURAS HUEVOS Fritos con chorizo con PATATA AL HORNO MANZANA AL HORNO	LENTIJS CON VERDURAS HUEVOS Fritos con chorizo con POSTO MANZANA AL HORNO (SIN)	EN LENTIJS CON VERDURAS REVUELTO DE HUEVO CON POSTO MANZANA AL HORNO (1/2 PAN)	LENTIJS CON VERDURAS REVUELTO DE HUEVO CON POSTO MANZANA AL HORNO	CREMA DE LENTIJS CON ZANAHORA Y CALABACIN REVUELTO DE HUEVO CON ZANAHORA	CREMA DE CALABACIN REVUELTO DE HUEVO CON ZANAHORA	LENTIJS CON VERDURAS (ENRIQUECIDO) HUEVOS Fritos con chorizo con PATATA AL HORNO MANZANA AL HORNO
	CEENA	JUJAS VERDES CON PATATA SACALAO AL VAPOR CON BERBERENA REMOJADA (1/2 PAN)	JUJAS VERDES CON PATATA SACALAO AL VAPOR CON BERBERENA REMOJADA	JUJAS VERDES CON PATATA SACALAO AL VAPOR CON BERBERENA REMOJADA	JUJAS VERDES CON PATATA SACALAO AL VAPOR CON BERBERENA REMOJADA	JUJAS VERDES CON PATATA SACALAO AL VAPOR CON BERBERENA REMOJADA	JUJAS VERDES CON ARROZ SACALAO AL VAPOR CON BERBERENA REMOJADA	JUJAS VERDES CON PATATA SACALAO AL VAPOR CON BERBERENA REMOJADA
SÁBADO	COMIDA	ARROZ CALDO DE PESCADO JAMONCITOS DE POLLO AL AILLO CON PIMIENTO MORRON	ARROZ CALDO DE PESCADO JAMONCITOS DE POLLO AL AILLO CON PIMIENTO MORRON	EN ARROZ CALDO DE PESCADO JAMONCITOS DE POLLO AL AILLO CON PIMIENTO MORRON	ARROZ CALDO DE PESCADO JAMONCITOS DE POLLO AL AILLO CON PIMIENTO MORRON	ARROZ BLANCO CON PESCADO JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON ZANAHORA	ARROZ CON VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON ZANAHORA	ARROZ CALDO DE PESCADO (ENRIQUECIDO) JAMONCITOS DE POLLO AL AILLO CON PIMIENTO MORRON
	CEENA	CREMA DE GUISANTES QUESO DE JAMON Y QUESO FRESCO CON CALABACIN AL HORNO FRUTA	CREMA DE GUISANTES JAMON Y QUESO FRESCO CON CALABACIN AL HORNO FRUTA	CREMA DE GUISANTES JAMON Y QUESO FRESCO CON CALABACIN AL HORNO FRUTA (1/2 PAN)	CREMA DE GUISANTES JAMON Y QUESO FRESCO CON CALABACIN AL HORNO FRUTA	CREMA DE GUISANTES JAMON Y QUESO FRESCO CON CALABACIN AL HORNO FRUTA APTA	SOPEA DE PASTA JAMON Y QUESO FRESCO CON CALABACIN AL HORNO FRUTA APTA	CREMA DE GUISANTES ESPESA LOMO A LA PLANCHA CON CALABACIN AL HORNO FRUTA APTA
DOMINGO	COMIDA	CREMA DE MARRSCO FALSA DE TERNERA COCIDA CON PATATA FRUTA	CREMA DE MARRSCO FALSA DE TERNERA COCIDA CON PATATA FRUTA	CREMA DE MARRSCO FALSA DE TERNERA COCIDA CON PATATA FRUTA (1/2 PAN)	CREMA DE CALABAZA FALSA DE TERNERA COCIDA CON PATATA FRUTA	CREMA DE CALABAZA FALSA DE TERNERA COCIDA CON PATATA FRUTA APTA	CREMA DE CALABAZA ESPESA FALSA DE TERNERA COCIDA CON ARROZ FRUTA APTA	CREMA DE MARRSCO (ENRIQUECIDO) FALSA DE TERNERA COCIDA CON PATATA FRUTA
	CEENA	PANACHE DE VERDURAS MERLUZA CON TOMATE CON PATATA HERVIDA	PANACHE DE VERDURAS MERLUZA CON TOMATE CON PATATA HERVIDA	PANACHE DE VERDURAS MERLUZA CON TOMATE CON PATATA HERVIDA	PANACHE DE VERDURAS MERLUZA CON TOMATE CON PATATA HERVIDA	SOPEA DE ZANAHORA MERLUZA AL HORNO CON PATATA HERVIDA	SOPEA DE ZANAHORA MERLUZA AL HORNO CON PATATA HERVIDA	PANACHE DE VERDURAS (ENRIQUECIDO) MERLUZA CON TOMATE CON PATATA HERVIDA
VULNERACION NUTRICIONAL (DADA) (CARBONO + COLESA + BERBERENA + QUESO)								
Cal	2000-2300 kcal	1700-1800 kcal	1400-1600 kcal	1700-2000 kcal	1700-1800 kcal	1700-1800 kcal	1700-1800 kcal	2100-2300 kcal
H. C	40-60% VET	30-55% VET	30-55% VET	30-55% VET	50-60% VET	50-60% VET	50-60% VET	45-55% VET
Prot	15-18% VET	10-17% VET	17-18% VET	16-17% VET	18-17% VET	18-17% VET	18-17% VET	17-18% VET
Lip	30-35% VET	30-35% VET	30-35% VET	30-35% VET	30-35% VET	30-35% VET	30-35% VET	30-35% VET

El plato regional está señalado en verde y en negro

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

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

DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN
MÉDICO O RNS
Cátedra González, Sotelo (SAC)
NF Golez. CAT 00739

RESERVA DE PATENTES
PDA. Nº 10.000.000.000.000
2017/17. Inven. de Golez

DR. MEDICO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	GARBANZOS CON CALLOS ... HUEVOS DUROS CON BECHAMEL ... FRUTA	MACARRONES CON CHORIZO ... BACALAO GRATINADO CON CHAMPIÑONES REHOGADOS ... FRUTA	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ... ESTOFADO DE POLLO ... FRUTA	REPOLLO AL AJOARRIERRO ... PAELLA VALENCIANA ... FRUTA	ENSALADA ALEMANA ... PESCADO DEL DÍA FRITO CON PATATAS AL HORNO ... FRUTA	LENTEJAS CON ARROZ ... MUSLO DE POLLO CON PIMIENTOS VERDES AL HORNO. ... FRUTA	MEJILLONES A LA MARINERA ... SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA CON PATATAS DADO AL HORNO ... POSTRE ESPECIAL
CENA	CREMA DE CALABAZA ... SALCHICHAS AL HORNO CON PURÉ DE PATATA ... YOGURT	VERDURAS ASADAS ... CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA ... YOGURT	SOPA DE AJO ... MERLUZA EN SALSA VERDE CON ESPÁRRAGOS Y PATATA ... YOGURT	CREMA DE GUISANTES ... REVUELTO DE VERDURAS ... YOGURT	CALDO DE JUDIAS ... HOJALDRE DE JAMON Y QUESO CON ENSALADA (LECHUGA, TOMATE Y PEPINO) ... YOGURT	CREMA DE COLIFLOR CON QUESO ... CABALLA AL HORNO CON SETAS Y ZANAHORIA ... YOGURT	SOPA DE PASTA ... TORTILLA DE ESPINACAS CON ENSALADA (TOMATE, MAIZ Y ACEITUNAS) ... YOGURT

Kcal	1800-2100 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

OSPITALIUS
RESIDENCIA HOSPITALIUS CORUÑA
Av. Rosalía de Castro 10
15179 Oleiros (A Coruña)
DPTO. MÉDICO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	FABADA --- CALAMARES ENCEBOLLADOS CON ARROZ PILAF CON OREGANO --- FRUTA	PIMIENTOS DE PIQUILLO RELLENOS DE BACALAO --- HUEVOS FRITOS CON PATATAS FRITAS --- FRUTA	ARROZ CINCO DELICIAS --- ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES CON PARMENTER DE PATATA --- FRUTA	COCIDO MADILEÑO --- SEGUNDO DEL COCIDO --- FRUTA	MACARRONES BOLOÑESA --- PESCADO DEL DÍA AZUL AL HORNO CON SALTEADO CAMPESTRE --- FRUTA	LENTEJAS ESTOFADAS --- SALMICHAS AL VINO TINTO CON PATATAS GAJO --- FRUTA	ENSALADA MURCIANA --- PATATAS CON MAGRO Y VERDURAS --- LÁCTEO
CENA	TRICOLOR DE VERDURA --- PAYO AL HORNO CON PATATAS AL HORNO A LAS FINAS HIERBAS --- YOGUR	SOPA MINISTRONE --- MERLUZA A LA GALLEGA --- FRUTA	CREMA DE GUSANTES --- EMBUTIDO CON QUESO CON ENSALADA (LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNA) --- FRUTA	JUDÍAS VERDES A LA PORTUGUESA --- REVUELTO DE PATATAS A LO POBRE --- YOGUR	CREMA DE ESPÁRRAGOS --- CROQUETAS DE BACALAO CON ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA, PEPINO Y MAIZ --- FRUTA	ACELGAS CON PATATAS CALDOSAS --- TORTILLA DE CEBOLLA Y PIMIENTO CON ENSALADA (LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA) --- FRUTA	CREMA DE CALABACIN --- BACALAO AL HORNO CON BRÓCCO REHOGADO --- FRUTA

Kcal	1900-2100 kcal
H. C	50-60%
Prot	15-16% VET
Líp	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
 Av. Rosalía de Castro, 10
 15179 Oleiros (A Coruña)

DPTO. MÉDICO

VZ	PAZL IDENTIFICACIÓN	DIETA CONTROLADA EN FIBRATOS DE CARBONO	HIPOCALÓRICA	Baja en grasas saturadas	PROTECCIÓN GASTRO-HEPÁTICA	ALTIMENTE	TIPIA	HIPERCALÓRICA-HIPERPROTEICA
LUNES	COMIDA	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS Y JAMÓN TODONERO AL HORNO CON CEBOLLA REHOGADA YOGUR	EN ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS Y JAMÓN TODONERO AL HORNO CON CEBOLLA REHOGADA YOGUR DESMANTADO/SALZICAR (1/2 PAN)	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS Y JAMÓN TODONERO AL HORNO CON CEBOLLA REHOGADA YOGUR DESMANTADO	ARROZ CON CALABAZO FODONERO AL HORNO CON ZANAHORA REHOGADA YOGUR DESMANTADO	ARROZ CON CALABAZO FODONERO AL HORNO CON ZANAHORA REHOGADA YOGUR DESMANTADO	ARROZ CON CALABAZO FODONERO AL HORNO CON ZANAHORA REHOGADA TRUFAN EN SU JUGO	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS Y JAMÓN TODONERO AL HORNO CON CEBOLLA REHOGADA YOGUR
	CENA	TROCOLER DE VERDURA (EN PATATA) Pavo al horno con patatas al horno a las finas herbas FRUTA	TROCOLER DE VERDURA (EN PATATA) Pavo al horno con patatas al horno a las finas herbas FRUTA (1/2 PAN)	TROCOLER DE VERDURA (EN PATATA) Pavo al horno con patatas al horno a las finas herbas FRUTA	JARDIN VERDES CON ZANAHORA AL VAPOR Pavo al horno (en salsa) con patatas rehogadas FRUTA APTA	CREMA DE CALABAZO (en pat. si se permite) Pavo al horno (en salsa) con patatas rehogadas FRUTA APTA	SEMO VERDES CON ZANAHORA REHOGADA Pavo al horno (en salsa) con arroz salteado FRUTA APTA	TROCOLER DE VERDURA (EN PATATA) Pavo al horno con patatas al horno a las finas herbas FRUTA
MARTES	COMIDA	ENSALADA COMPLETA (en lechuga) HUEVOS Fritos con patatas fritas FRUTA	ENSALADA COMPLETA (en lechuga) HUEVOS Fritos con patatas fritas FRUTA (1/2 PAN)	ENSALADA COMPLETA (en lechuga) TORTILLA FRANCESA CON PATATA AL HORNO FRUTA	SOPA DE ZANAHORA (en caldo) TORTILLA FRANCESA CON PATATA AL HORNO FRUTA APTA	SOPA DE ZANAHORA (en caldo) TORTILLA FRANCESA CON PATATA AL HORNO FRUTA APTA	SOPA DE ZANAHORA ESPECIAL TORTILLA FRANCESA CON ARROZ MEDIDO FRUTA APTA	ENSALADA COMPLETA (en lechuga) HUEVOS Fritos con patatas fritas FRUTA
	CENA	SOPA MINISTRAL BACALAO A LA SALZICA YOGUR	SOPA MINISTRAL BACALAO A LA SALZICA YOGUR DESMANTADO/SALZICAR (1/2 PAN)	SOPA DE PASTA BACALAO A LA SALZICA YOGUR DESMANTADO	SOPA DE PASTA BACALAO AL HORNO CON PATATA REHOGADA YOGUR DESMANTADO	SOPA DE PASTA BACALAO AL HORNO CON PATATA REHOGADA YOGUR DESMANTADO	SOPA DE PASTA ESPECIAL BACALAO AL HORNO CON ARROZ SALTEADO FRUTA EN SU JUGO	SOPA MINISTRAL (ENRIQUECIDA) BACALAO AL HORNO CON CEBOLLA YOGUR
MIÉRCOLES	COMIDA	ARROZ CINCO DELICIAS ALTAS DE POLLO A LA BARRACA CON SALTADO DE VERDURAS YOGUR	ARROZ CINCO DELICIAS ALTAS DE POLLO AL HORNO CON SALTADO DE VERDURAS YOGUR DESMANTADO/SALZICAR (1/2 PAN)	ARROZ CINCO DELICIAS ALTAS DE POLLO AL HORNO CON SALTADO DE VERDURAS YOGUR DESMANTADO	ARROZ CON ZANAHORA Y JAMÓN COCIDO ALTAS DE POLLO AL HORNO CON CALABAZO REHOGADA YOGUR DESMANTADO	ARROZ CON ZANAHORA Y JAMÓN COCIDO ALTAS DE POLLO AL HORNO CON CALABAZO REHOGADA YOGUR DESMANTADO	ARROZ CON ZANAHORA ALTAS DE POLLO AL HORNO CON SALTADO DE VERDURAS FRUTA EN SU JUGO	ARROZ CINCO DELICIAS ALTAS DE POLLO A LA BARRACA CON SALTADO DE VERDURAS YOGUR
	CENA	CREMA DE GUISANTES JAMÓN COCIDO Y QUESO FRESCO CON BROCOLI REHOGADO FRUTA	CREMA DE GUISANTES JAMÓN COCIDO Y QUESO FRESCO CON BROCOLI REHOGADO FRUTA (1/2 PAN)	CREMA DE GUISANTES JAMÓN COCIDO Y QUESO FRESCO CON BROCOLI REHOGADO FRUTA	CREMA DE GUISANTES JAMÓN COCIDO Y QUESO FRESCO CON BROCOLI REHOGADO FRUTA APTA	CREMA DE CALABAZO (en pat. si se permite) JAMÓN COCIDO Y QUESO FRESCO CON ZANAHORA REHOGADA FRUTA APTA	CREMA DE GUISANTES ESPECIAL LOMO A LA PLANCHA (EN BRÜCCI) REHOGADO FRUTA APTA	CREMA DE GUISANTES (ENRIQUECIDA) JAMÓN COCIDO Y QUESO FRESCO CON BROCOLI REHOGADO FRUTA
JUEVES	COMIDA	COCCO GALLESO SEGUNDO DE COCCO GALLESO MANGANA AL HORNO	COCCO GALLESO SEGUNDO DE COCCO GALLESO MANGANA AL HORNO (1/2 PAN)	COCCO GALLESO SIN GRASAS SEGUNDO DE COCCO GALLESO SIN GRASAS MANGANA AL HORNO	SOPA DE PASTA CARNE MAGRA CON ZANAHORA COCIDA MANGANA AL HORNO	SOPA DE PASTA CARNE MAGRA CON ZANAHORA COCIDA MANGANA AL HORNO	SOPA DE PASTA ESPECIAL CARNE MAGRA CON ZANAHORA COCIDA MANGANA AL HORNO	COCCO GALLESO (ENRIQUECIDA) SEGUNDO DE COCCO GALLESO MANGANA AL HORNO
	CENA	JURIN VERDES CON TOMATE REVELTO DE JAMÓN SEMIADO CON TORTADA YOGUR	JURIN VERDES CON TOMATE REVELTO DE JAMÓN SEMIADO CON TORTADA YOGUR DESMANTADO/SALZICAR (1/2 PAN)	JURIN VERDES CON TOMATE REVELTO DE JAMÓN SEMIADO CON TORTADA YOGUR DESMANTADO	JURIN VERDES REHOGADOS REVELTO DE JAMÓN SEMIADO (en caldo) con tortada YOGUR DESMANTADO	CREMA DE CALABAZO (en pat. si se permite) REVELTO DE JAMÓN SEMIADO (en caldo) con tortada YOGUR DESMANTADO	JURIN VERDES REHOGADOS REVELTO DE JAMÓN SEMIADO CON ARROZ FRUTA EN SU JUGO	JURIN VERDES CON TOMATE REVELTO DE JAMÓN SEMIADO CON TORTADA YOGUR
VIERNES	COMIDA	PASTA CON CARNE MAGRA PESCADO DEL DIA AZUL AL HORNO CON SALTADO CARPINTERO LÁCTEO	PASTA CON CARNE MAGRA PESCADO DEL DIA AZUL AL HORNO CON SALTADO CARPINTERO LÁCTEO DESMANTADO/SALZICAR (1/2 PAN)	PASTA CON CARNE MAGRA PESCADO DEL DIA AZUL AL HORNO CON SALTADO CARPINTERO LÁCTEO DESMANTADO	PASTA CON CARNE MAGRA (en caldo) PESCADO DEL DIA BLANCO AL HORNO CON CALABAZO REHOGADA LÁCTEO DESMANTADO	PASTA CON CARNE MAGRA (en caldo) PESCADO DEL DIA BLANCO AL HORNO CON CALABAZO REHOGADA YOGUR DESMANTADO	PASTA CON VERDURAS PESCADO DEL DIA AZUL AL HORNO CON SALTADO CARPINTERO FRUTA EN SU JUGO	PASTA CON CARNE MAGRA (ENRIQUECIDA) PESCADO DEL DIA BLANCO AL HORNO CON SALTADO CARPINTERO LÁCTEO
	CENA	CREMA DE ESPÁRAGOS CROQUETES DE BACALAO CON CALABAZO REHOGADO FRUTA	CREMA DE ESPÁRAGOS CROQUETES DE BACALAO CON CALABAZO REHOGADO FRUTA (1/2 PAN)	CREMA DE ESPÁRAGOS POLLO AL HORNO CON CALABAZO REHOGADO FRUTA	CREMA DE ZANAHORA POLLO AL HORNO CON CALABAZO REHOGADO (en pat. si se permite) FRUTA APTA	CREMA DE CALABAZO (en pat. si se permite) POLLO AL HORNO CON CALABAZO REHOGADO FRUTA APTA	CREMA DE ZANAHORA ESPECIAL POLLO AL HORNO CON CALABAZO REHOGADO FRUTA APTA	CREMA DE ESPÁRAGOS (ENRIQUECIDA) POLLO AL HORNO CON CALABAZO REHOGADO FRUTA
SÁBADO	COMIDA	LACÓN ASADO CON PATATA FRITAS YOGUR	LACÓN ASADO (EN SALSA) CON PATATA REHOGADA YOGUR DESMANTADO/SALZICAR (1/2 PAN)	LACÓN ASADO (EN SALSA) CON PATATA REHOGADA YOGUR DESMANTADO	CARNE DE LOMO A LA PLANCHA CON CALABAZO REHOGADO (en pat. si se permite) YOGUR DESMANTADO	CARNE DE LOMO A LA PLANCHA CON CALABAZO REHOGADO (en pat. si se permite) YOGUR DESMANTADO	CARNE DE LOMO A LA PLANCHA CON PATATAS REHOGADAS FRUTA EN SU JUGO	LACÓN ASADO EN SALSA CON PATATAS REHOGADAS YOGUR
	CENA	BROCCOLI CON PATATA AL ABLLO TORTILLA DE ATÚN Y PIMENTOS CON TOMATE A LA PROVENCAL FRUTA EN SU JUGO	BROCCOLI CON PATATA AL ABLLO TORTILLA DE ATÚN Y PIMENTOS CON TOMATE A LA PROVENCAL FRUTA EN SU JUGO (1/2 PAN)	BROCCOLI CON PATATA AL ABLLO TORTILLA DE ATÚN Y PIMENTOS CON TOMATE A LA PROVENCAL FRUTA EN SU JUGO	CREMA DE CALABAZO TORTILLA FRANCESA CON ARROZ REHOGADO (en pat. si se permite) FRUTA APTA	CREMA DE CALABAZO TORTILLA FRANCESA CON ZANAHORA AL HORNO FRUTA APTA	CREMA DE CALABAZO TORTILLA FRANCESA CON ZANAHORA AL HORNO FRUTA APTA	BROCCOLI CON PATATA AL ABLLO TORTILLA DE ATÚN Y PIMENTOS CON TOMATE A LA PROVENCAL FRUTA EN SU JUGO
DOMINGO	COMIDA	PIMENTOS DE PUEBLO BOLLADOS DE BACALO ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIONES CON PATATA AL VAPOR LÁCTEO	PIMENTOS DE PUEBLO BOLLADOS DE BACALO ESTOFADO DE TERNERA (EN SALSA) CON PATATA AL VAPOR LÁCTEO DESMANTADO/SALZICAR (1/2 PAN)	ENSALADA DE PIMENTOS ESTOFADO DE TERNERA (EN SALSA) CON PATATA AL VAPOR LÁCTEO DESMANTADO	CREMA DE ZANAHORA ESTOFADO DE TERNERA (EN SALSA) CON PATATA AL VAPOR LÁCTEO DESMANTADO	CREMA DE ZANAHORA ESTOFADO DE TERNERA (EN SALSA) CON PATATA AL VAPOR YOGUR DESMANTADO	ENSALADA DE PIMENTOS ESTOFADO DE TERNERA ESPECIAL FRUTA EN SU JUGO	PIMENTOS DE PUEBLO BOLLADOS DE BACALO (ENRIQUECIDA) ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIONES CON PATATA AL VAPOR LÁCTEO
	CENA	CREMA DE CALABAZO MERLUZA AL HORNO CON CALABAZO REHOGADA FRUTA	CREMA DE CALABAZO MERLUZA AL HORNO CON CALABAZO REHOGADA FRUTA (1/2 PAN)	CREMA DE CALABAZO MERLUZA AL HORNO CON CALABAZO REHOGADA FRUTA	CREMA DE CALABAZO (en pat. si se permite) MERLUZA AL HORNO CON CALABAZO REHOGADA FRUTA APTA	CREMA DE CALABAZO (en pat. si se permite) MERLUZA AL HORNO CON CALABAZO REHOGADA FRUTA APTA	CREMA DE CALABAZO ESPECIAL MERLUZA AL HORNO CON CALABAZO REHOGADA FRUTA APTA	CREMA DE CALABAZO (ENRIQUECIDA) MERLUZA AL HORNO CON CALABAZO REHOGADA FRUTA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (ENERGÍA) DESAYUNO + COMIDA + MERIENDA + CENA

	190-230 kcal 50-60g 15-18g VET 30-35g VET	170-190 kcal 49-55g VET 15-17g VET 30-35g VET	190-200 kcal 50-60g VET 15-17g VET 30-35g VET	170-200 kcal 50-60g VET 15-17g VET 30-35g VET	170-200 kcal 50-60g VET 15-17g VET 30-35g VET	170-200 kcal 50-60g VET 15-17g VET 30-35g VET	170-200 kcal 50-60g VET 15-17g VET 30-35g VET	190-230 kcal 50-60g VET 15-18g VET 30-35g VET
--	--	--	--	--	--	--	--	--

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	GARBANZOS CON ESPINACAS — ESTOFADO DE PAVO EN SALSA DE SETAS CON ARROZ SALTEADO — FRUTA	PATATAS A LA RIOJANA — CAZÓN EN SALSA CON MENESTRA — FRUTA	LENTEJAS DE LA ABUELA — MERLUZA A LA VASCA CON PATATAS — FRUTA	FIDEÚA A LA MARINERA — OREJA Y MORRO A FEIRA CON GARBANZO — FRUTA	ALUBIAS BLANCAS CON CARNE — PESCADO DEL DÍA FRITO CON ENSALADA MIXTA — FRUTA	COLIFLOR CON JAMÓN — PAELLA MIXTA — FRUTA	ENSALADA GRIEGA — LACÓN CON GRELOS Y PATATAS — POSTRE ESPECIAL
CENA	PISTO — REVUELTO DE HUEVO CON ESPARRAGOS TRIGUEROS Y GAMBAS — YOGURT	SOPA JULIANA — PIZZA DE ATÚN CON ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA Y ACEITUNAS — YOGURT	HERVIDO VALENCIANO — FRANCESA CON JAMÓN — YOGURT	CREMA DE CALABAZA AL CURRY — FRITOS VARIADOS CON ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA — YOGURT	MENESTRA CON AJADA — CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON PATATAS — YOGURT	CREMA DE GUISANTES — TORTILLA DE QUESO CON CHAMPIÑONES REHOGADOS — YOGURT	SOPA DE CEBOLLA CON QUESO — MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA (LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA) — YOGURT

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

DOMUSVI OLEIROS
 Av. Rosalía de Castro, 10
 15179 Oleiros (C. Coruña)
 DPTO. MÉDICO

VI	SACA NUTRICIONAL	DIETA CONTROLADA EN HORMIGAS DE CARBONO	HOPOCALÓRICA	SALA Y/O GRASAS SATURADAS	PROTECCIÓN GASTRO-HEPÁTICA	ASTENIENTE	ROBAL	HEMOCALÓRICA-HEMOPROTECTORA
LUNES	COMIDA	SARABANDOS CON ESPINACA ESTOFADO DE PAVO EN SALSA DE SETAS CON ARROZ SALTEADO YOGUR	SARABANDOS CON ESPINACA ESTOFADO DE PAVO AL HORNO (EN SALSA) CON MENESTRA REHOGADA YOGUR DESMONTADO/LIQUICAR (1/2 PAV)	SARABANDOS CON ESPINACA ESTOFADO DE PAVO AL HORNO SIN SALSA CON MENESTRA REHOGADA YOGUR DESMONTADO	CREMA DE ZANAHORA ESTOFADO DE PAVO AL HORNO (EN SALSA) CON CALABAZA REHOGADA YOGUR DESMONTADO	CREMA DE ZANAHORA ESTOFADO DE PAVO AL HORNO (EN SALSA) CON CALABAZA REHOGADA YOGUR DESMONTADO	CREMA DE ZANAHORA ESPESA (EN PATATE) ESTOFADO DE PAVO EN SALSA DE SETAS CON MENESTRA REHOGADA FRUTA EN SU JUGO	SARABANDOS CON ESPINACA (PARRILLADO) ESTOFADO DE PAVO EN SALSA DE SETAS CON MENESTRA REHOGADA YOGUR
	CENA	VERDURAL AL HORNO CON MELÍ Y TOMILLO BOVILLO DE GAMBAS CON TORTADA FRUTA	VERDURAL AL HORNO CON TOMILLO (EN MELÍ) REVUELTO DE GAMBAS CON TORTADA FRUTA (INCLUIDO PLÁTANO PEQUEÑO)	VERDURAL AL HORNO CON TOMILLO (EN MELÍ) REVUELTO DE BUEVO CON TORTADA FRUTA (1/2 PAV)	VERDURAL AL HORNO CON TOMILLO (EN MELÍ) REVUELTO DE BUEVO CON TORTADA FRUTA EN SU JUGO	CREMA DE CALABAZA (sin piel ni semillas) REVUELTO DE BUEVO CON TORTADA FRUTA APTA	CREMA DE CALABAZA (sin piel ni semillas) REVUELTO DE BUEVO CON TORTADA FRUTA APTA	VERDURAL REHOGADA REVUELTO DE BUEVO CON ARROZ SALTEADO FRUTA APTA
MARTES	COMIDA	PASTAS A LA ROSANA (EN TOMATE) CAZÓN AL ESTUQUEO CON PIMENTOS VERDES REHOGADOS YOGUR	3/4 PASTAS CON VERDURAL CAZÓN AL ESTUQUEO CON PIMENTOS VERDES REHOGADOS YOGUR DESMONTADO/LIQUICAR (1/2 PAV)	PASTAS CON VERDURAL CAZÓN AL ESTUQUEO CON PIMENTOS VERDES REHOGADOS YOGUR DESMONTADO	SOPA DE PASTA MERLUZA AL HORNO CON ZANAHORA REHOGADA YOGUR DESMONTADO	SOPA DE PASTA MERLUZA AL HORNO CON ZANAHORA REHOGADA YOGUR DESMONTADO	SOPA DE PASTA ESPESA MERLUZA AL HORNO CON PIMENTOS VERDES REHOGADOS FRUTA EN SU JUGO	PASTAS A LA ROSANA (EN TOMATE) (PARRILLADO) CAZÓN AL ESTUQUEO CON PIMENTOS VERDES REHOGADOS YOGUR
	CENA	SOPA ALIANDA POLLO AL HORNO CON PATATA AL HORNO FRUTA EN SU JUGO	SOPA ALIANDA POLLO AL HORNO CON PATATA AL HORNO FRUTAS (INCLUIDO PLÁTANO PEQUEÑO) EN SU JUGO	SOPA ALIANDA POLLO AL HORNO CON PATATA AL HORNO FRUTA EN SU JUGO (1/2 PAV)	SOPA ALIANDA POLLO AL HORNO CON PATATA AL HORNO FRUTA EN SU JUGO	CREMA DE CALABAZA POLLO AL HORNO CON PATATA AL HORNO FRUTA APTA	CREMA DE CALABAZA POLLO AL HORNO CON PATATA AL HORNO FRUTA APTA	CREMA DE CALABAZA ESPESA (EN PATATE) POLLO AL HORNO CON ARROZ SALTEADO FRUTA EN SU JUGO
MIÉRCOLES	COMIDA	LENTIS DE LA ABUELA PASTO DE VERDURAS FRUTA	3/4 LENTIS DE LA ABUELA (EN BACON) TORTILLA DE VERDURAL CON ESPÁRAGOS FRUTA (1/2 PAV)	LENTIS DE LA ABUELA (EN BACON) TORTILLA DE VERDURAL CON ESPÁRAGOS FRUTA	CREMA DE LENTIS CON ZANAHORA REVUELTO DE BUEVO CON BERBERIS REHOGADA (sin piel)	SOPA DE LENTIS REVUELTO DE BUEVO CON CALABAZA REHOGADA FRUTA APTA	LENTIS CON ZANAHORA/ESPESAS REVUELTO DE BUEVO CON BERBERIS REHOGADA FRUTA APTA	LENTIS DE LA ABUELA (PARRILLADO) PASTO DE VERDURAS FRUTA
	CENA	HERVIDO VALENCIANO FOGONERO A LA VINCA YOGUR	HERVIDO VALENCIANO FOGONERO AL HORNO CON GARFANILLOS REHOGADOS YOGUR DESMONTADO/LIQUICAR (1/2 PAV)	HERVIDO VALENCIANO FOGONERO AL HORNO CON GARFANILLOS REHOGADOS YOGUR DESMONTADO	HERVIDO VALENCIANO FOGONERO AL HORNO CON CALABAZA REHOGADA (sin piel ni semillas) YOGUR DESMONTADO	HERVIDO VALENCIANO (PARRILLADO) FOGONERO AL HORNO CON CALABAZA REHOGADA (sin piel ni semillas) YOGUR DESMONTADO	HERVIDO VALENCIANO (PARRILLADO) FOGONERO AL HORNO CON GARFANILLOS REHOGADOS FRUTA EN SU JUGO	HERVIDO VALENCIANO (PARRILLADO) FOGONERO A LA VINCA YOGUR
JUEVES	COMIDA	ROBOS A LA CAZUELA ONCE Y MORRO Á FIRA CON PATATA LÁCTEO	3/4 ROBOS A LA CAZUELA HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON BROCCOLI REHOGADO LÁCTEO DESMONTADO/SALICAR (1/2 PAV)	ROBOS A LA CAZUELA HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON BROCCOLI REHOGADO LÁCTEO DESMONTADO	ROBOS CON CALABAZA (sin piel ni semillas) HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON ZANAHORA REHOGADA LÁCTEO DESMONTADO	ROBOS CON CALABAZA (sin piel ni semillas) HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON ZANAHORA REHOGADA YOGUR DESMONTADO	ROBOS CON CALABAZA ESPESA (EN PATATE) MAGRO A LA PLANCHA CON MENESTRA REHOGADA FRUTA EN SU JUGO	ROBOS A LA CAZUELA (PARRILLADO) ONCE Y MORRO Á FIRA CON BROCCOLI REHOGADO LÁCTEO
	CENA	CREMA DE CALABAZA AL CURRY PINTOS VARIADOS CON CALABAZA REHOGADA FRUTA	CREMA DE CALABAZA AL CURRY LOMO ASADO (EN SALSA) CON CALABAZA REHOGADA FRUTA (1/2 PAV)	CREMA DE CALABAZA AL CURRY LOMO ASADO (EN SALSA) CON CALABAZA REHOGADA FRUTA	CREMA DE CALABAZA LOMO ASADO (EN SALSA) CON CALABAZA REHOGADA (sin piel ni semillas) FRUTA APTA	CREMA DE CALABAZA LOMO ASADO (EN SALSA) CON CALABAZA REHOGADA (sin piel ni semillas) FRUTA APTA	CREMA DE CALABAZA ESPESA (EN PATATE) LOMO ASADO (EN SALSA) CON CALABAZA REHOGADA FRUTA APTA	CREMA DE CALABAZA AL CURRY (PARRILLADO) PINTOS VARIADOS CON CALABAZA REHOGADA FRUTA
VIERNES	COMIDA	ALUBIAS BLANCAS CON CARNE SACALAO AL HORNO CON ENSALADA MIXTA (EN LECHUGA) YOGUR	3/4 ALUBIAS BLANCAS CON CARNE SACALAO AL HORNO CON ENSALADA MIXTA (EN LECHUGA) YOGUR DESMONTADO/LIQUICAR (1/2 PAV)	ALUBIAS BLANCAS CON CARNE SACALAO AL HORNO CON ENSALADA MIXTA (EN LECHUGA) YOGUR DESMONTADO	ARROZ CON CALABAZA (sin piel ni semillas) SACALAO AL HORNO CON CALABAZA REHOGADA YOGUR DESMONTADO	ARROZ CON CALABAZA (sin piel ni semillas) SACALAO AL HORNO CON CALABAZA REHOGADA YOGUR DESMONTADO	ARROZ CON CALABAZA SACALAO AL HORNO CON CALABAZA REHOGADA FRUTA EN SU JUGO	ALUBIAS BLANCAS CON CARNE (PARRILLADO) SACALAO AL HORNO CON ENSALADA MIXTA YOGUR
	CENA	MENESTRA CON AJO Y PIMENTÓN CONTRAMUSCLO DE POLLO AL HORNO CON PATATAS AL HORNO FRUTA	MENESTRA CON AJO Y PIMENTÓN CONTRAMUSCLO DE POLLO AL HORNO CON PATATAS AL HORNO FRUTAS (INCLUIDO PLÁTANO PEQUEÑO)	MENESTRA CON AJO Y PIMENTÓN CONTRAMUSCLO DE POLLO AL HORNO CON PATATAS AL HORNO FRUTA (1/2 PAV)	CREMA DE ZANAHORA CONTRAMUSCLO DE POLLO AL HORNO CON PATATAS AL HORNO FRUTA	CREMA DE ZANAHORA CONTRAMUSCLO DE POLLO AL HORNO CON PATATAS AL HORNO FRUTA APTA	MENESTRA CON AJO Y PIMENTÓN CONTRAMUSCLO DE POLLO AL HORNO CON ARROZ SALTEADO FRUTA APTA	MENESTRA CON AJO Y PIMENTÓN (PARRILLADO) CONTRAMUSCLO DE POLLO AL HORNO CON PATATAS AL HORNO FRUTA
SÁBADO	COMIDA	COUFLOR CON JAMÓN PASTA MIXTA FRUTA	COUFLOR CON JAMÓN PASTA MIXTA FRUTA (1/2 PAV)	COUFLOR CON JAMÓN PASTA MIXTA (EN MARESCO) FRUTA	CREMA DE CALABAZA (sin piel ni semillas) ARROZ BLANCO CON MAGRO FRUTA APTA	CREMA DE CALABAZA (sin piel ni semillas) ARROZ BLANCO CON MAGRO FRUTA APTA	CREMA DE CALABAZA ESPESA (EN PATATE) ARROZ BLANCO CON MAGRO FRUTA APTA	COUFLOR CON JAMÓN (PARRILLADO) PASTA MIXTA FRUTA
	CENA	CREMA DE GUISANTES TORTILLA DE QUESO CON CHAMPIONES REHOGADOS YOGUR	CREMA DE GUISANTES TORTILLA FRANCESA CON CHAMPIONES REHOGADOS YOGUR DESMONTADO/SALICAR (1/2 PAV)	CREMA DE GUISANTES TORTILLA FRANCESA CON CHAMPIONES REHOGADOS YOGUR DESMONTADO	CREMA DE GUISANTES (sin piel ni semillas) TORTILLA FRANCESA CON CALABAZA REHOGADA (sin piel ni semillas) YOGUR DESMONTADO	CREMA DE ZANAHORA TORTILLA FRANCESA CON CALABAZA REHOGADA YOGUR DESMONTADO	CREMA DE GUISANTES ESPESA (EN PATATE) TORTILLA FRANCESA CON CALABAZA REHOGADA FRUTA EN SU JUGO	CREMA DE GUISANTES (PARRILLADO) TORTILLA DE QUESO CON CHAMPIONES REHOGADOS YOGUR
DOMINGO	COMIDA	ENSALADA GRIEGA LACÓN CON GRILOS Y PATATAS FRITAS AL VINO YOGUR	ENSALADA GRIEGA LACÓN CON GRILOS Y PATATAS FRITAS AL VINO (1/2 PAV)	ENSALADA GRIEGA LACÓN CON GRILOS Y PATATAS FRITAS AL VINO	CREMA DE CALABAZA MAGRO CON ZANAHORA Y PATATAS FRITAS APTA	CREMA DE CALABAZA MAGRO CON ZANAHORA Y PATATAS FRITAS APTA	ENSALADA GRIEGA (EN TOMATE) MAGRO CON ZANAHORA Y ARROZ SALTEADO FRUTA APTA	ENSALADA GRIEGA (PARRILLADO) LACÓN CON GRILOS Y PATATAS FRITAS AL VINO YOGUR
	CENA	SOPA DE CEBOLLA CON QUESO MERLUZA A LA ROMANA CON JUDÍAS VERDES HERVIDAS LÁCTEO	SOPA DE CEBOLLA CON QUESO MERLUZA A LA ROMANA CON JUDÍAS VERDES HERVIDAS LÁCTEO DESMONTADO/SALICAR (1/2 PAV)	SOPA DE CEBOLLA (EN QUESO) MERLUZA A LA PLANCHA CON JUDÍAS VERDES HERVIDAS LÁCTEO DESMONTADO	SOPA DE PASTA MERLUZA A LA PLANCHA CON JUDÍAS VERDES HERVIDAS LÁCTEO DESMONTADO	SOPA DE PASTA MERLUZA A LA PLANCHA CON ZANAHORA REHOGADA YOGUR DESMONTADO	SOPA DE PASTA ESPESA MERLUZA A LA PLANCHA CON JUDÍAS VERDES REHOGADAS FRUTA EN SU JUGO	SOPA DE CEBOLLA CON QUESO (PARRILLADO) MERLUZA A LA ROMANA CON JUDÍAS VERDES HERVIDAS LÁCTEO

REGISTRACIÓN NUTRICIONAL: SÍMBOLO / SÍMBOLO + CALABAZA / SÍMBOLO + ZANAHORA / SÍMBOLO

Kcal	1200-1300 kcal	1200-1300 kcal	1200-1300 kcal	1200-1300 kcal	1200-1300 kcal	1200-1300 kcal	1200-1300 kcal	1200-1300 kcal
% Carbohidratos	50-60%	48-55%	50-60%	50-60%	50-60%	50-60%	50-60%	45-55%
Proteínas	15-18% VET	16-17% VET	17-18% VET	16-17% VET	16-17% VET	16-17% VET	16-17% VET	17-18%
Grasas	30-35% VET	30-35% VET	30-35% VET	30-35% VET	30-35% VET	30-35% VET	30-35% VET	30-35%

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
C O M I D A	CALDO GALLEGO	LASAÑA DE VERDURAS	POTAJE DE GARBANZOS	CALAMARES CON PATATAS	ARROZ CON RAGOUT DE CERDO	LENTEJAS CON CALABAZA	COCTEL DE MAISCO
	----	----	----	----	----	----	----
	CONTRAMUSLO DE POLLO AL TOQUE DE LIMÓN CON PIMIENTOS VERDES AL HORNO	BACALAO AL AJORRIERO CON ARROZ SALTEADO	HUEVOS FRITOS CON PISTO	LIMO DE CERDO A LA MIEL Y MOSTAZA CON CALABACÍN GRATINADO	PESCADO DEL DÍA AL HORNO CON SALTEADO MEDITERRANEO	PAVO GUISADO CON BERENJENA AL HORNO	CHURRASCO DE CERDO CON PATATAS DADO
----	----	----	----	----	----	----	----
	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	POSTRE ESPECIAL
C E N A	JUDÍAS VERDES CON TOMATE	SOPA DE PASTA	BROCOLI CON PATATAS	CREMA DE VERDURAS	GUISANTES CON GAMBAS AL AJILLO	SOPA DE PICADILLO	CREMA PARMENTIER
	----	----	----	----	----	----	----
	TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA (LECHUGA, CEBOLLA Y ACEITUNAS)	HAMBURGUESA ENCEBOLLADA CON CHAMPINONES REHOGADOS Y ZANAHORIA	MERLUZA A LA DONOSTIARRA CON TOMATE AL HORNO CON QUESO	SANDWICH MIXTO CON PATATAS CHIPS	CROQUETAS DE COCIDO CON ENSALADA (LECHUGA, PEPINO Y ZANAHORIA)	REVUELTO DE ESPÁRRAGOS TRIGUEROS	SARDINAS EN ACEITE CON ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAIZ
----	----	----	----	----	----	----	----
	YOGURT	YOGURT	YOGURT	YOGURT	YOGURT	YOGURT	YOGURT

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

