

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

|               |                |                    |                 |                  |                 |                  |
|---------------|----------------|--------------------|-----------------|------------------|-----------------|------------------|
| LUNES 8/07/19 | MARTES 9/07/19 | MIÉRCOLES 10/07/19 | JUEVES 11/07/19 | VIERNES 12/07/19 | SÁBADO 13/07/19 | DOMINGO 14/07/19 |
|---------------|----------------|--------------------|-----------------|------------------|-----------------|------------------|

|        |            |                                                         |                          |                                                                |                   |                  |                                |                  |
|--------|------------|---------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------|------------------|--------------------------------|------------------|
| COMIDA | Primero    | Ensalada de pasta (aceitunas, queso, tomate, zanahoria) | Lentejas a la riojana    | Ensalada campera (patata, atún, cebolla, pimiento y zanahoria) | Paella valenciana | Gazpacho         | Coliflor con patatas al ajillo | Sopa de cocido   |
|        | Segundo    | Pollo al oporto                                         | Cazón en adobo           | Pescado fresco                                                 | Ternera guisada   | Magro con tomate | Merluza en salsa verde         | Cocido madrileño |
|        | Guarnición | Cebolla y calabacín                                     | Ensalada (maíz y pepino) | Ensalada (lechuga y tomate)                                    | Pimientos         | Patatas fritas   | Guisantes                      | Repollo          |
|        | Postre     | Yogur                                                   | Fruta del tiempo         | Yogur                                                          | Piña en su jugo   | Flan de vainilla | Fruta del tiempo               | Helado           |
|        | Pan        | Pan                                                     | Pan                      | Pan                                                            | Pan               | Pan              | Pan                            | Pan              |

|      |            |                                |                                         |                   |                               |                    |                               |                                          |
|------|------------|--------------------------------|-----------------------------------------|-------------------|-------------------------------|--------------------|-------------------------------|------------------------------------------|
| CENA | Primero    | Sopa minestrone                | Espinacas con patata, bacon y zanahoria | 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                   | Empanadillas de atún                     |
|      | 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               | Yogur                                   | Fruta del tiempo  | Natillas de chocolate         | 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 |
|---------------|--------------------------------------------------------------------|

|           |                 |       |
|-----------|-----------------|-------|
| 2ª Semana | DOMUSVI- Madrid | BASAL |
|-----------|-----------------|-------|

| LUNES 15/07/19 |            | MARTES 16/07/19                            |                     | MIÉRCOLES 17/07/19                      |                           | JUEVES 18/07/19  |                        | VIERNES 19/07/19                  |  | SÁBADO 20/07/19 |  | DOMINGO 21/07/19 |  |
|----------------|------------|--------------------------------------------|---------------------|-----------------------------------------|---------------------------|------------------|------------------------|-----------------------------------|--|-----------------|--|------------------|--|
| COMIDA         | Primero    | Arroz con gambas                           | Ensaladilla rusa    | Garbanzos con bacalao                   | Fideuá a la marinera      | Salmorejo        | Lentejas estofadas     | Hervido murciano                  |  |                 |  |                  |  |
|                | Segundo    | Filete de lomo al horno con salsa de queso | 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 | Champiñones                                | Pimientos           | Guisantes                               | Menestra salteada         | Patatas al horno | Pimientos al horno     | Patatas panadera                  |  |                 |  |                  |  |
|                | Postre     | Macedonia de frutas                        | Yogur               | Fruta del tiempo                        | Natillas de vainilla      | Fruta del tiempo | Fruta del tiempo       | 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    | Tortilla de atún                      | Hamburguesa en salsa de cebolla          | Filete de merluza al horno                        | Huevos gratinados                                                 | Croquetas de jamón                    | Sándwich mixto                | Pechugas de pollo en salsa        |
|      | Guarnición | Ensalada de lechuga, soja y zanahoria | 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     | Yogur                                 | Manzana asada                            | Yogur                                             | Fruta del tiempo                                                  | Cuajada casera edulcorada             | 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     |
|------|-------|-------|--------|------|-------|-------|--------|------|-------|-------|--------|------|-------|-------|--------|------|-------|-------|--------|------|-------|-------|--------|------|-------|-------|--------|
| 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       |
| LÍPIDOS            | 54,36   | HC        | 160,8265464 |

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



|           |                 |       |
|-----------|-----------------|-------|
| 4ª Semana | DOMUSVI- Madrid | BASAL |
|-----------|-----------------|-------|

|                |                 |                    |                |                 |                |                 |
|----------------|-----------------|--------------------|----------------|-----------------|----------------|-----------------|
| LUNES 29/07/19 | MARTES 30/07/19 | MIÉRCOLES 31/07/19 | JUEVES 1/08/19 | VIERNES 2/08/19 | SÁBADO 3/08/19 | DOMINGO 4/08/19 |
|----------------|-----------------|--------------------|----------------|-----------------|----------------|-----------------|

|        |            |                      |                          |                                              |                              |                               |                    |                                |
|--------|------------|----------------------|--------------------------|----------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------|--------------------|--------------------------------|
| COMIDA | Primero    | Coditos con atún     | Judías blancas estofadas | Ensaladilla rusa                             | Lentejas vegetales           | Arroz con verduritas y gambas | Gazpacho           | Crema de marisco               |
|        | Segundo    | Estofado de pollo    | Sardinas al horno        | Pescado fresco                               | Ragout de ternera            | Roti de pavo en salsa         | Merluza a la vasca | Codillo en salsa a la pimienta |
|        | Guarnición | Menestra de verduras | Zanahoria y cebolla      | Ensalada (espárragos, zanahoria y aceitunas) | Ensalada de lechuga y tomate | Tomate aliñado                | Patatas cocidas    | Patatas panadera               |
|        | Postre     | Fruta del tiempo     | Fruta del tiempo         | Natillas de vainilla                         | Fruta del tiempo             | Yogur                         | Fruta del tiempo   | Tarta de limón                 |
|        | 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    | Tortilla de queso                                                 | 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     | Yogur                                                             | Arroz con leche        | Macedonia de frutas                 | Yogur                                             | 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 |

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

|           |                 |       |
|-----------|-----------------|-------|
| 5ª Semana | DOMUSVI- Madrid | BASAL |
|-----------|-----------------|-------|

|                |                 |                    |                 |                  |                 |                  |
|----------------|-----------------|--------------------|-----------------|------------------|-----------------|------------------|
| LUNES 24/06/19 | MARTES 25/06/19 | MIÉRCOLES 26/06/19 | JUEVES 27/06/19 | VIERNES 28/06/19 | SÁBADO 29/06/19 | DOMINGO 30/06/19 |
|----------------|-----------------|--------------------|-----------------|------------------|-----------------|------------------|

|        |            |                               |                    |                                 |                          |                              |                                                                  |                  |
|--------|------------|-------------------------------|--------------------|---------------------------------|--------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------|
| COMIDA | Primero    | Paella mixta                  | Gazpacho           | Lentejas estofadas con verduras | Macarrones boloñesa      | Pastel de patatas gratinado  | Ensalada de pimientos con atún (pimiento, atún, lechuga y huevo) | Sopa de cocido   |
|        | Segundo    | Albóndigas en salsa de tomate | Cazón en piperrada | Ragout de ternera               | Muslitos de pollo asados | Pescado fresco               | Pollo al ajillo                                                  | Cocido madrileño |
|        | Guarnición | Zanahoria salteada            | Patata al horno    | Pimientos                       | Judías verdes salteadas  | Ensalada ( zanahoria y maíz) | Patatas al vapor                                                 | Repollo          |
|        | Postre     | Compota                       | Yogur              | Fruta del tiempo                | Fruta del tiempo         | Yogur                        | Fruta del tiempo                                                 | Helado           |
|        | Pan        | Pan                           | Pan                | Pan                             | Pan                      | Pan                          | Pan                                                              | Pan              |

|      |            |                                   |                                          |                      |                                   |                     |                           |                                         |
|------|------------|-----------------------------------|------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------|---------------------|---------------------------|-----------------------------------------|
| CENA | Primero    | Crema de puerros                  | Sopa de fideos                           | Sopa de cebolla      | Menestra imperial                 | Crema de verduras   | Sopa juliana con pasta    | Acelgas salteadas con zanahoria y bacon |
|      | Segundo    | Sándwich mixto                    | Huevos gratinados                        | Tilapia al horno     | Tortilla francesa de jamón cocido | Entremeses variados | Bacalao al horno          | Roti de pavo                            |
|      | Guarnición | Ensalada (remolacha, soja y maíz) | Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla | Patatas al horno     | Patatas dado                      | Ensaladilla rusa    | Tomate provenzal          | Puré de patata                          |
|      | Postre     | Yogur                             | Fruta del tiempo                         | Natillas de vainilla | Yogur                             | Piña en su jugo     | Cuajada casera edulcorada | 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     |
|------|-------|-------|--------|------|-------|-------|--------|------|-------|-------|--------|------|-------|-------|--------|------|-------|-------|--------|------|-------|-------|--------|------|-------|-------|--------|
| 1583 | 89,69 | 57,79 | 165,85 | 1480 | 60,57 | 50,92 | 184,46 | 1323 | 52,33 | 58,03 | 179,67 | 1695 | 72,84 | 65,96 | 175,84 | 1376 | 82,17 | 44,27 | 155,32 | 1487 | 64,10 | 57,50 | 166,22 | 1719 | 88,68 | 56,42 | 199,64 |

| Valoración semanal |         |           |             |        |
|--------------------|---------|-----------|-------------|--------|
| ENERGIA            | 1523,17 | PROTEÍNAS | 72,91       | 19,15% |
| LÍPIDOS            | 55,84   | HC        | 175,2873693 | 46,03% |

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

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

|        |            | LUNES 1/07/19             | MARTES 2/07/19                    | MIÉRCOLES 3/07/19   | JUEVES 4/07/19                          | VIERNES 5/07/19                                                    | SÁBADO 6/07/19                  | DOMINGO 7/07/19                   |
|--------|------------|---------------------------|-----------------------------------|---------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|
| COMIDA | Primero    | Pisto manchego            | Arroz caldoso con pescado         | Potaje de garbanzos | Espirales con atún                      | Patatas estofadas (j.verde, guisante, zanahoria, cebolla, p.verde) | Coliflor con patatas y bechamel | Judías pintas caseras             |
|        | Segundo    | Huevos fritos con chorizo | Cinta de lomo en salsa de cebolla | Pollo estofado      | Fogonero al horno                       | Pollo al chilindrón                                                | Bacalao con tomate              | Salmón al horno con ajo y perejil |
|        | Guarnición | Patatas fritas            | Menestra                          | Pimientos al horno  | Ensalada (lechuga, cebolla y zanahoria) | Ensalada (lechuga y maíz)                                          | Pimientos asados                | Verduras                          |
|        | Postre     | Yogur                     | Macedonia de frutas               | Yogur               | Yogur                                   | Fruta del tiempo                                                   | 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                                                  | Tortilla de queso                           | Albóndigas en salsa                        |
|      | Guarnición | Ensalada (lechuga y remolacha)       | Patatas alioli              | Judías verdes, zanahoria y cebolla     | Guisantes salteados                        | Calabacín salteado                                                | Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y maíz | Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha |
|      | Postre     | Fruta del tiempo                     | Flan de vainilla            | Fruta del tiempo                       | Fruta del tiempo                           | Yogur                                                             | 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. Colegiada: CAT 000304 |
|---------------|--------------------------------------------------------------------|

1ª Semana

DOMUSVI- Madrid

BASAL OPCIÓN B

|        |            | LUNES 8/07/19                                | MARTES 9/07/19                    | MIÉRCOLES 10/07/19          | JUEVES 11/07/19                     | VIERNES 12/07/19                                    | SÁBADO 13/07/19                           | DOMINGO 14/07/19            |
|--------|------------|----------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------|
| COMIDA | Primero    | Judías verdes con patatas en salsa de tomate | 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    | Fogonero en escabeche                        | 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 vizcaina       |
|        | Guarnición | Zanahoria                                    | Champiñones                       | Ensalada (lechuga y tomate) | Pimientos                           | Patatas fritas                                      | Guisantes                                 | Pimientos                   |
|        | Postre     | Fruta del tiempo                             | Yogur                             | Fruta del tiempo            | Yogur                               | Fruta del tiempo                                    | Yogur                                     | Fruta del tiempo            |
|        | Pan        | Pan                                          | Pan                               | Pan                         | Pan                                 | Pan                                                 | Pan                                       | Pan                         |

|      |            |                                |                           |                               |                     |                                       |                               |                                          |
|------|------------|--------------------------------|---------------------------|-------------------------------|---------------------|---------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------|
| CENA | Primero    | Crema de zanahoria             | Crema de puerros          | Ensalada mixta con 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 queso             | 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                          | Fruta del tiempo          | Yogur                         | 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     |
|------|-------|-------|--------|------|-------|-------|--------|------|-------|-------|--------|------|-------|-------|--------|------|-------|-------|--------|------|-------|-------|--------|------|-------|-------|--------|
| 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



2ª Semana

DOMUSVI- Madrid

BASAL OPCIÓN B

|        |            | LUNES 15/07/19             | MARTES 16/07/19                     | MIÉRCOLES 17/07/19   | JUEVES 18/07/19              | VIERNES 19/07/19        | SÁBADO 20/07/19                                  | DOMINGO 21/07/19 |
|--------|------------|----------------------------|-------------------------------------|----------------------|------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------|------------------|
| COMIDA | Primero    | Judías blancas con chorizo | Judías verdes con patatas salteadas | Arroz tres delicias  | Patatas guisadas con verdura | Ensalada mixta con atún | Coditos con chorizo                              | Pisto manchego   |
|        | Segundo    | Abadejo a la plancha       | Muslitos de pollo asados            | Cazón en salsa verde | Bacaladilla al horno         | Pollo en pepitoria      | Caella en piperrada (cebolla, tomate, pimientos) | Ternera asada    |
|        | Guarnición | Champiñones                | Pimientos                           | Guisantes            | Menestra salteada            | Patatas al horno        | Pimientos al horno                               | Patatas panadera |
|        | Postre     | Yogur                      | Fruta del tiempo                    | Yogur                | Fruta del tiempo             | Yogur                   | Yogur                                            | 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    | San jacobó                            | Fiambre variado                          | Tortilla de queso               | Chuleta de cerdo al tomillo en salsa | Queso fresco con membrillo            | Tortilla francesa                                     | Cinta de lomo en salsa de zanahoria |
|      | Guarnición | Ensalada de lechuga, soja y zanahoria | 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     | Fruta del tiempo                      | Yogur                                    | Fruta del tiempo                | Yogur                                | Fruta del tiempo                      | 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     |
|------|-------|-------|--------|------|-------|-------|--------|------|--------|-------|--------|------|-------|-------|--------|------|-------|-------|--------|------|-------|-------|--------|------|-------|-------|--------|
| 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

|         |         |        |           |             |        |
|---------|---------|--------|-----------|-------------|--------|
| ENERGÍA | 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



3ª Semana

DOMUSVI- Madrid

BASAL OPCIÓN B

|        |            | LUNES 22/07/19                    | MARTES 23/07/19                | MIÉRCOLES 24/07/19                  | JUEVES 25/07/19                    | VIERNES 26/07/19                                                                 | SÁBADO 27/07/19                                               | DOMINGO 28/07/19      |
|--------|------------|-----------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------|
| COMIDA | Primero    | Judías verdes salteadas con jamón | Lentejas con verduras          | 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    | Limanda al horno                  | Hamburguesa mixta a la plancha | Pollo al ajillo                     | Ragout de ternera                  | Caballa al horno                                                                 | Huevos en salsa verde                                         | Bacaladitos rebozados |
|        | Guarnición | Patatas fritas                    | Asadillo de pimientos rojos    | Ensalada (maíz, pepino y zanahoria) | Judía verde con zanahoria salteada | Judías verdes                                                                    | Patatas al horno                                              | Patatas cocidas       |
|        | Postre     | Fruta del tiempo                  | Fruta del tiempo               | Yogur                               | 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                    | Halibut al horno          | Lacón al horno                        | Contramulso de pollo asado | Entremeses variados                |
|      | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate y maíz | Cebolla y calabacín | Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla | Ensalada (lechuga y maíz) | Patatas cocidas con aceite y pimentón | Calabacín al horno         | Ensalada de espárragos y zanahoria |
|      | Postre     | Yogur                              | Yogur               | Fruta del tiempo                         | 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



4ª Semana

DOMUSVI- Madrid

BASAL OPCIÓN B

|        |            | LUNES 29/07/19          | MARTES 30/07/19                                                            | MIÉRCOLES 31/07/19                           | JUEVES 1/08/19               | VIERNES 2/08/19       | SÁBADO 3/08/19                       | DOMINGO 4/08/19       |
|--------|------------|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------|-----------------------|--------------------------------------|-----------------------|
| COMIDA | Primero    | Garbanzos con espinacas | Arroz c/verduras (tomate, p. rojo, verde, zanah, calab, cebolla, guisante) | Sopa de pescado                              | Macarrones con chorizo       | Crema de puerros      | Ensalada mixta con atún y espárragos | Pisto                 |
|        | Segundo    | Tilapia al horno        | Guiso de ternera                                                           | Pechuga de pavo en salsa con pimientos       | Abadejo a la plancha         | Sardinillas rebozadas | Hamburguesa en salsa de tomate       | Bacalao a la bilbaina |
|        | Guarnición | Menestra de verduras    | Zanahoria y cebolla                                                        | Ensalada (espárragos, zanahoria y aceitunas) | Ensalada de lechuga y tomate | Tomate aliñado        | Patatas cocidas                      | Patatas panadera      |
|        | Postre     | Yogur                   | Yogur                                                                      | Fruta del tiempo                             | Yogur                        | Fruta del tiempo      | Yogur                                | Fruta del tiempo      |
|        | Pan        | Pan                     | Pan                                                                        | Pan                                          | Pan                          | Pan                   | Pan                                  | Pan                   |

|      |            |                                      |                                             |                                     |                                 |                                       |                      |                             |
|------|------------|--------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------|----------------------|-----------------------------|
| CENA | Primero    | Sopa castellana                      | Espárragos con mayonesa                     | Acelgas salteadas con jamón         | Crema de calabaza               | Sopa de verduras con pasta            | Crema de champiñones | Sopa maravilla              |
|      | Segundo    | Lomo empanado                        | Bacaladillas a la plancha con ajo y perejil | Tortilla española                   | Lomo adobado en salsa de tomate | Fiambre variado                       | Pollo en salsa       | Tortilla francesa           |
|      | 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                            | Yogur                               | 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     |
|------|-------|-------|--------|------|-------|-------|--------|------|-------|-------|--------|------|-------|-------|--------|------|-------|-------|--------|------|-------|-------|--------|------|-------|-------|--------|
| 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   | HC        | 171,3692117 | 43,33% |

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



5ª Semana

DOMUSVI- Madrid

BASAL OPCIÓN B

|        |            | LUNES 24/06/19               | MARTES 25/06/19          | MIÉRCOLES 26/06/19 | JUEVES 27/06/19            | VIERNES 28/06/19            | SÁBADO 29/06/19                    | DOMINGO 30/06/19       |
|--------|------------|------------------------------|--------------------------|--------------------|----------------------------|-----------------------------|------------------------------------|------------------------|
| COMIDA | Primero    | Canelones de atún gratinados | Coliflor ajoarriero      | Crema de calabaza  | Alubias pintas con chorizo | Sopa campesina              | Pastel de verduras                 | Arroz milanese         |
|        | Segundo    | Fogonero al ajillo           | Filete de pollo rebozado | Huevos al plato    | Codillo guisado            | Pavo en salsa               | Tilapia en salsa de cebolla y vino | Merluza en salsa verde |
|        | Guarnición | Zanahoria salteada           | Patata al horno          | Pimientos          | Judías verdes salteadas    | Ensalada (zanahoria y maíz) | Patatas al vapor                   | Guisantes              |
|        | Postre     | Yogur                        | Fruta del tiempo         | Yogur              | Yogur                      | Fruta del tiempo            | Yogur                              | Fruta del tiempo       |
|        | Pan        | Pan                          | Pan                      | Pan                | Pan                        | Pan                         | Pan                                | Pan                    |

|      |            |                                |                                          |                  |                                                               |                   |                       |                              |
|------|------------|--------------------------------|------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------|------------------------------|
| CENA | Primero    | Sopa minestrone                | Crema de judías verdes                   | Crema de acelgas | Ensalada ilustrada (atún, tomate, cebolla, huevo y aceitunas) | Sopa de letras    | Crema de puerros      | Sopa de marisco              |
|      | Segundo    | Ternera en salsa con zanahoria | Queso con membrillo                      | Croquetas        | Abadejo rebozado                                              | Limanda al ajillo | Tortilla de calabacín | Magro en salsa de zanahorias |
|      | Guarnición | Verduritas                     | Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla | Patatas al horno | Patata dado                                                   | Champiñones       | Tomate provenzal      | Puré de patata               |
|      | Postre     | Fruta del tiempo               | Yogur                                    | Fruta del tiempo | 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     |
|------|-------|-------|--------|------|-------|-------|--------|------|-------|-------|--------|------|-------|-------|--------|------|-------|-------|--------|------|-------|-------|--------|------|-------|-------|--------|
| 1739 | 69,61 | 61,04 | 220,53 | 1405 | 61,96 | 49,20 | 147,27 | 1617 | 86,50 | 62,55 | 165,28 | 1677 | 87,66 | 69,41 | 170,62 | 1369 | 77,90 | 46,59 | 153,08 | 1459 | 73,54 | 58,40 | 129,95 | 1723 | 68,45 | 76,97 | 194,70 |

Valoración semanal

|         |         |        |           |             |        |
|---------|---------|--------|-----------|-------------|--------|
| ENERGIA | 1569,83 |        | PROTEÍNAS | 75,09       | 19,13% |
| LÍPIDOS | 60,59   | 34,74% | HC        | 168,7766132 | 43,01% |

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



|           |                 |                |
|-----------|-----------------|----------------|
| 6ª Semana | DOMUSVI- Madrid | BASAL OPCIÓN B |
|-----------|-----------------|----------------|

| LUNES 1/07/19 MARTES 2/07/19 MIÉRCOLES 3/07/19 JUEVES 4/07/19 VIERNES 5/07/19 SÁBADO 6/07/19 DOMINGO 7/07/19 |            |                  |                        |                       |                                                               |                           |                                |                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------|------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------|--------------------------------|---------------------|
| COMIDA                                                                                                       | Primero    | Salmorejo        | Macarrones con chorizo | Crema de calabacín    | Ensalada de patata (patata, tomate, pimiento, cebolla y atún) | Arroz valenciano          | Sopa castellana con pasta      | Ensaladilla rusa    |
|                                                                                                              | Segundo    | Caella al horno  | Limanda a la plancha   | Bacaladillas al horno | Lomo de cerdo en salsa de manzana                             | Merluza en salsa amarilla | Hamburguesa en salsa de tomate | Estofado de ternera |
|                                                                                                              | Guarnición | Patatas fritas   | Menestra               | Pimientos al horno    | Ensalada (lechuga, cebolla y zanahoria)                       | Ensalada (lechuga y maíz) | Pimientos asados               | Verduritas          |
|                                                                                                              | Postre     | Fruta del tiempo | Yogur                  | Fruta del tiempo      | Fruta del tiempo                                              | Yogur                     | 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    | Filetes de pavo en salsa       | Revuelto de ajetes y gambas | Tilapia en salsa verde             | Huevos al plato     | Jamón asado        | Contramuslo de pollo asado                  | Queso fresco con membrillo                 |
|      | Guarnición | Ensalada (lechuga y remolacha) | Patatas alioli              | Judías verdes, zanahoria y cebolla | Guisantes salteados | Calabacín salteado | Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y maíz | Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha |
|      | Postre     | Yogur                          | Fruta del tiempo            | Yogur                              | Yogur               | Fruta del tiempo   | Fruta                                       | 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     |
|------|-------|-------|--------|------|-------|-------|--------|------|--------|-------|--------|------|-------|-------|--------|------|-------|-------|--------|------|-------|-------|--------|------|-------|-------|--------|
| 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