



BASAL

DOMUSVI- Madrid

3ª Semana

DEL 02 DE DICIEMBRE AL 8 DE DICIEMBRE

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES SÁBADO DOMINGO

COMIDA	Primero	Fideuá	Berenjenas rellenas	Garbanzos con verduras	Judías verdes con jamón	Arroz con verduras y carne	Lentejas guisadas	Lasaña de carne gratinada
	Segundo	Estofado de pavo	Carrilleras de cerdo en salsa	Pescado fresco del día	Ternera guisada	Bacalao en salsa verde con	Lomo empanado	Huevos fritos con chorizo
	Guarnición	con zanahoria saltada con tomillo	con patatas dadas	con lechuga y maíz	con patatas cocidas	con pimientos	con lechuga, maíz y tomate	con ensalada
	Postre	Fruita	Fruita	Fruita	Yogur	Natillas	Piña en su jugo	Pudding edulcorado
CENA	Primero	Menestra Imperial	Sopa campesina	Puré de champiñón	Sopa de pescado	Crema de verduras	Sopa de letras	Espinacas con patatas
	Segundo	San Jacobo	Merluza al horno	Filetos rusos en salsa	Tortilla de patatas	Pollo asado	Caballa en aceite	Limanda en salsa con chirlas
	Guarnición	con patatas cocidas	con pisto	con salteado de calabacín y cebolla	con tomates aliñados	con patatas al horno	con patata panadera	con lechuga y pepino
	Postre	Yogur	Flan	Yogur	Fruita	Fruita	Yogur	Fruita
	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
1486	78,50	53,77	167,32	1579	70,29	80,54	137,14	1384	66,70	53,24	149,73	1406	61,90	60,31	141,83	1320	73,68	44,65	160,19

Valoración semanal

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

REVISADO POR:

[Firma]

BASAL

DEL 9 DE DICIEMBRE AL 15 DE DICIEMBRE

LUNES

MARTES

MÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

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

CENA	Primero	Menestra rehogada	Crema de Judías verdes	Sopa jardinera	Crema de patata y zanahoria	Judías verdes al ajo	Puré de guisantes	Puré de calabaza
	Segundo	Pollo en salsa de zanahoria	Huevos gratinados	Hallbut a la plancha	San Jacobo	Merluza escabollada	Tortilla de jamón york	Tilapia en salsa de tomate
		con arroz pilaf	con patatas fritas	con patatas al horno	con lechuga, tomate y remolacha	con patata cocida	con ensalada	con lechuga y zanahoria
	Garnición	Yogur	Natillas de chocolate	Flan vainilla	Melocotón en almibar	Yogur	Yogur	Yogur
	Postre							
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

Valoración total del día (comida y cena)

Kcal	Prot.	Up.	HC	Kcal	Prot.	Up.	HC	Kcal	Prot.	Up.	HC	Kcal	Prot.	Up.	HC	Kcal	Prot.	Up.	HC										
2485	69.63	62.41	145.90	1487	61.62	67.10	151.31	1391	78.05	35.56	182.14	1559	63.09	55.40	188.51	1430	80.69	48.64	156.22	1374	64.61	66.98	137.33	1439	65.49	48.22	177.43	147	HC

Valoración semanal			
ENERGÍA	1447,99	PROTEÍNAS	69,02
LÍPIDOS	54,90	HC	162,6695162
	34,12%		44,94%

REVISADO POR:

John A. Smith

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

Primero	Crema de coliflor	Sopa de verduras	Menestra Imperial salteada con jamón y patata	Puré de verduras	Crema de puerros	Espinacas con bechamel	Crema de zanahoria
Segundo	Tortilla de patatas	Pollo asado	Tilapia a la plancha	Lomo de sajonia	Mierluza en su jugo	Cabellá en aceite	Hamburguesa a la plancha
Garnición	con lechuga y soja	con patata al vapor	con champiñones	con carne de calabacín	con brécol al ajillo	con patatas panadera	con lechuga y remolacha
Postre	Fruta	Cajalada	Yogur	Yogur	Yogur	Fruta	Fruta
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

Valoración total del día (comida y cena)

[illegible]

Valoración semanal

ENERGIA	1453,78	PROTEINAS	71,72	19,73%
LIPIDOS	62,02	HC	146,4661132	40,30%

REVISADO POR:

PA

DEL 23 DE DICIEMBRE AL 29 DE DICIEMBRE

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

COMIDA	Primero	Sopa de pescado	Arroz asturiana	Sopa de cocido	Pisto de verduras	Macarones gratinados	Berenjeras rellenas	Fabada
	Segundo	Huevos en salsa verde	Ragout de ternera	Cocido completo (morcillo, tocino, chorizo, morcilla, repollo)	Pescado fresco del día	Lomo asado	Ternera con pasas	Salmon en salsa de marisco
	Guarnición	plimintos	con menestra salteada		con patatas	con pisto	con patatas dodo	con calabacín salteado
	Postre	Manzana asada	Yogur	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur	Tarta de chocolate
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

CENA	Primero	Crema de calabacín	Acelgas salteadas al ajillo	Judías verdes con patata y tomate	Crema de puerros	Crema de calabaza	Sopa minestrone	Crema de hortalizas
	Segundo	Estofado de pavo	Hojaldré de atún y pisto	Calamares a la romana	Sándwich mixto	Limanda al horno	Revuelto de ajetes y gambas	Pollo a la cerveza
	Guarnición	con patatas fritas	con lechuga y soja	con espárragos y remolacha	con lechuga, tomate y zanahoria	con lechuga y zanahoria	con tomate rodaja	con zanahoria salteada con cebolla y orégano
	Postre	Natillas	Macedonia	Yogur	Flan de vainilla	Yogur	Fruta	Fruta
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

Valoración total del día (comida y cena)

Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC								
1484	67,71	56,11	146,19	1468	72,13	72,60	168,09	1313	64,12	49,38	144,10	1313	54,49	48,33	154,82	1324	68,87	47,61	148,28	1390	75,96	59,29	128,78	1810	97,33	90,50	134,48

Valoración semanal

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

REVISADO POR:



BASAL

DOMUSVI- Madrid

1ª Semana

DEL 30 DE DICIEMBRE AL 5 DE ENERO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

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

CENA	Primero	Menestra de verduras salteada con jamón york	Sopa de verduras con pasta	Crema de marisco	Aceitunas con patatas	Sopa castellana	Crema de hortalizas	Judías verdes salteadas con jamón
	Segundo	Salmon al horno con ajo y perejil	Hamburguesa de ternera en salsa con verduras	Lomo adobado en salsa de tomate	Tortilla paisana	Croquetas de bacalao	Limanda al ajillo	Huevos al plato
	Guarnición	con patatas dado	-	con lechuga, zanahoria y soja	con lechuga y tomate	con zanahoria salteada con cebolla y orégano	con lechuga y maíz	con patata asada
	Postre	Fruta	Nadillas	Yogur	Piña en su jugo	Yogur	Fian	Fruta
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

Valoración total del día (comida y cena)

Valoración semanal																											
ENERGIA				1493,81				PROTEÍNAS				68,12				18,24%											
LÍPIDOS				59,01				35,55%				HC				157,5239224				42,18%							
Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC				
1432	68,65	63,77	137,48	1459	56,14	56,32	156,36	1275	65,37	35,18	162,61	1520	67,02	60,91	165,72	1836	76,64	89,71	173,08	1322	69,88	34,49	152,60	1612	79,14	72,69	154,82

REVISADO POR: