

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

LUNES 19/10/20	MARTES 20/10/20	MIÉRCOLES 21/10/20	JUEVES 22/10/20	VIERNES 23/10/20	SÁBADO 24/10/20	DOMINGO 25/10/20
----------------	-----------------	--------------------	-----------------	------------------	-----------------	------------------

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

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

Valoración total del día (comida y cena)
--

Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC
1432	68,65	63,77	137,48	1459	56,14	56,32	156,36	1275	65,37	35,18	162,61	1520	67,02	60,91	165,72	1836	76,64	89,71	173,08	1322	69,88	34,49	152,60	1612	73,14	72,69	154,82

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

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

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

LUNES 26/10/20	MARTES 27/10/20	MIÉRCOLES 28/10/20	JUEVES 29/10/20	VIERNES 30/10/20	SÁBADO 31/10/20	DOMINGO 01/11/20
----------------	-----------------	--------------------	-----------------	------------------	-----------------	------------------

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

CENA	Primero	Crema de zanahoria	Sopa de ave con pasta	Crema de puerros	Sopa de fideos	Sopa de cebolla	Puré de calabaza	Guisantes con patatas salteados con jamón york
	Segundo	Lomo en salsa	Flamenquines	Merluza al horno	Magro de cerdo en salsa riojana	Cazón en salsa de cebolla y vino	Tortilla francesa de jamón york	Abadejo en salsa verde
	Guarnición	con champiñones	con tomate a la provenzal	con lechuga y maíz	con alcachofas	con patatas fritas	con lechuga y remolacha	con ensalada
	Postre	Cuajada	Manzana asada	Macedonia	Yogur	Fruta	Arroz con leche	Yogur
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

Valoración total del día (comida y cena)

Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC
1469	77,46	62,79	138,32	1335	58,73	44,03	167,49	1382	76,40	44,56	161,59	1623	81,72	74,35	147,32	1324	71,79	41,66	166,89	1270	60,95	36,64	164,78	1458	63,31	54,19	169,74

Valoración semanal				
ENERGIA	1408,63	PROTEÍNAS	70,05	19,89%
LÍPIDOS	51,17	32,70%	HC	159,4480784

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

3ª Semana	DOMUSVI- Madrid	BASAL
-----------	-----------------	-------

LUNES 02/11/20	MARTES 03/11/20	MIÉRCOLES 04/11/20	JUEVES 05/11/20	VIERNES 06/11/20	SÁBADO 07/11/20	DOMINGO 08/11/20
----------------	-----------------	--------------------	-----------------	------------------	-----------------	------------------

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

CENA	Primero	Menestra Imperial	Sopa campesina	Puré de champiñón	Sopa de pescado	Crema de verduras	Sopa de letras	Espinacas con patatas
	Segundo	San Jacobo	Merluza al horno	Filetes rusos en salsa	Tortilla de patatas	Pollo asado	Caballa en aceite	Limanda en salsa con chirulas
	Guarnición	con patatas cocidas	con pisto	con salteado de calabacín y cebolla	con tomates aliñados	con patatas al horno	con patata panadera	con calabacín salteado
	Postre	Yogur	Flan	Yogur	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

Valoración total del día (comida y cena)																									
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC
1486	78,50	53,77	167,32	1579	70,29	80,54	137,14	1384	66,70	53,24	149,73	1406	61,90	60,31	141,83	1320	73,68	44,65	160,19	1616	76,96	71,21	158,34	1608	67,56	78,98	141,89

Valoración semanal				
ENERGIA	1485,64		PROTEÍNAS	70,80
LÍPIDOS	63,24		HC	150,9204394
				40,63%

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

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

LUNES 09/11/20	MARTES 10/11/20	MIÉRCOLES 11/11/20	JUEVES 12/11/20	VIERNES 13/11/20	SÁBADO 14/11/20	DOMINGO 15/11/20
----------------	-----------------	--------------------	-----------------	------------------	-----------------	------------------

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

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

Valoración total del día (comida y cena)																									
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC
1455	69,63	62,41	145,90	1487	61,62	67,10	151,31	1391	78,05	35,56	182,14	1559	63,09	55,40	188,51	1430	80,69	48,64	156,22	1374	64,61	66,98	137,33	1439	65,49	48,22	177,41

Valoración semanal				
ENERGIA	1447,99	PROTEÍNAS	69,02	19,07%
LÍPIDOS	54,90	34,12%	HC	162,6895162

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

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

LUNES 16/11/20		MARTES 17/11/20	MIÉRCOLES 18/11/20	JUEVES 19/11/20	VIERNES 20/11/20	SÁBADO 21/11/20	DOMINGO 22/11/20	
COMIDA	Primero	Judías verdes salteadas	Macarrones con chorizo	Potaje Gallego	Sopa de Marisco	Patatas con costillas	Caldero de arroz y pescado	Lentejas riojanas
	Segundo	Ternera en salsa de cebolla	Pescado fresco del día al horno	Codillo en salsa de pimienta	Huevos fritos, chistorra	Muslo de pollo al chilindrón	Magro guisado	Bacalao en salsa de tomate
	Guarnición	con patatas paja	con calabacín salteado	con judías verdes salteadas	y patatas fritas	con espárragos tallos	con tomate aliñado	con asadillo de pimientos
	Postre	Natillas de chocolate	Piña en su jugo	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur	Natillas edulcoradas
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

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

Valoración total del día (comida y cena)

Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC
1368	60,49	52,11	150,82	1473	66,54	72,78	152,14	1538	91,29	58,76	147,98	1619	69,82	88,00	132,61	1349	79,11	46,95	141,44	1407	76,94	54,09	148,42	1423	57,86	61,43	151,84

Valoración semanal					
ENERGIA	1453,78		PROTEÍNAS	71,72	19,73%
LÍPIDOS	62,02	38,39%	HC	146,4661132	40,30%

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

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

LUNES 23/11/20	MARTES 24/11/20	MIÉRCOLES 25/11/20	JUEVES 26/11/20	VIERNES 27/11/20	SÁBADO 28/11/20	DOMINGO 29/11/20
----------------	-----------------	--------------------	-----------------	------------------	-----------------	------------------

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

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

Valoración total del día (comida y cena)

Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC
1434	67,71	56,11	149,19	1668	72,13	72,60	168,09	1313	64,12	49,38	144,10	1313	54,49	43,33	154,82	1324	68,87	47,61	148,28	1380	75,96	59,29	128,78	1810	97,33	90,50	134,48

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

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

1ª Semana

DOMUSVI- Madrid

BASAL OPCIÓN B

		LUNES 19/10/20	MARTES 20/10/20	MIÉRCOLES 21/10/20	JUEVES 22/10/20	VIERNES 23/10/20	SÁBADO 24/10/20	DOMINGO 25/10/20
COMIDA	Primero	Macarrones boloñesa	Arroz a banda	Pastel de verduras	Judías blancas con verduras	Pisto de verduras	Alubias pintas	Patatas con costilla
	Segundo	Abadejo en salsa verde	Pechugas en salsa	Filete de cerdo en salsa de vino	Merluza a la sidra	Tilapia en salsa marinera	Fogonero a la romana	Albóndigas mixtas a la jardinera
	Guarnición	con zanahoria baby	con zanahorias dado salteada	con arroz salteado	con cebolla pochada	con patata cocida	con pisto de verduras	con champiñones
	Postre	Fruta	Yogur	Yogur	Fruta	Yogur	Yogur	Fruta
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

CENA	Primero	Sopa de picadillo	Crema de ave	Sopa de estrellitas	Sopa maravilla	Crema de calabacín	Espinacas con patatas, bacon y zanahoria	Sopa juliana
	Segundo	Entremeses	Tortilla de patata	Croquetas de jamón	Ftes pavo en salsa	Lomo asado	Queso fresco con membrillo	Halibut en salsa de cebolla y vino
	Guarnición	con patatas dado	con ensalada	con lechuga, zanahoria y soja	con lechuga y tomate	con zanahoria salteada con cebolla y orégano	con lechuga y maíz	con patata asada
	Postre	Yogur	Fruta	Compota	Yogur	Fruta	Macedonia	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
1424	74,09	51,19	159,23	1613	67,34	56,07	199,23	1472	63,99	57,06	167,60	1241	78,12	30,51	150,99	1461	87,45	56,02	143,98	1454	60,11	58,62	154,37	1491	67,40	55,14	171,66

Valoración semanal

ENERGIA	1450,81		PROTEÍNAS	71,21	19,63%
LÍPIDOS	52,09	32,31%	HC	163,8667637	45,18%

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



2ª Semana

DOMUSVI- Madrid

BASAL OPCIÓN B

		LUNES 26/10/20	MARTES 27/10/20	MIÉRCOLES 28/10/20	JUEVES 29/10/20	VIERNES 30/10/20	SÁBADO 31/10/20	DOMINGO 01/11/20
COMIDA	Primero	Coditos con atún	Sopa de verduras con arroz	Lentejas con verduras	Sopa de picadillo	Arroz Montañés	Alubias blancas con verduras	Crema de ave reina
	Segundo	Pavo en salsa	Tortilla de chorizo	Caella en salsa de tomate	Ternera asada en salsa de manzana	Bacaladillas al horno	Pechugas en salsa de manzana	Huevos con pisto
	Guarnición	con zanahoria dado salteada	con patatas panadera	con cebolla pochada	con champiñones	con lechuga y zanahoria	con salteado de berenjena y queso	.
	Postre	Yogur	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	Yogur
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

CENA	Primero	Parrillada de verduras al horno	Menestra de verduras con patata y jamón	Sopa maravilla	Crema de verduras	Judías verdes rehogadas con patatas	Sopa de espárragos	Sopa de pescado con arroz
	Segundo	Perca rebozada	Limanda a la sidra	Queso con membrillo	Salmon en salsa de eneldo	San jacobos	Empanada gallega	Sándwich mixto
	Guarnición	con champiñones	con tomate a la provenzal	-	con alcachofas	con patatas fritas	con lechuga y remolacha	con ensalada
	Postre	Fruta	Yogur	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta	Fruta
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

Valoración total del día (comida y cena)

Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC
1332	76,27	41,09	156,70	1388	72,14	54,32	105,65	1327	67,01	32,08	182,32	1385	80,07	49,37	147,09	1745	57,05	74,76	200,04	1552	71,47	57,49	178,25	1561	80,24	71,31	145,52

Valoración semanal

ENERGIA	1470,07		PROTEÍNAS	72,04	19,60%
LÍPIDOS	54,35	33,27%	HC	159,3681846	43,36%

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



3ª Semana
DOMUSVI- Madrid
BASAL OPCIÓN B

		LUNES 02/11/20	MARTES 03/11/20	MIÉRCOLES 04/11/20	JUEVES 05/11/20	VIERNES 06/11/20	SÁBADO 07/11/20	DOMINGO 08/11/20
COMIDA	Primero	Alubias blancas	Repollo guisado	Coliflor con patata y bechamel	Calabacines rellenos gratinados	Garbanzos con patatas	Macarrones con tomate y atún	Arroz blanco con tomate
	Segundo	Merluza rebozada	Huevos al plato	Pollo al ajillo	Perca en salsa marinera	Magro en salsa	Fogonero al ajillo	Albóndigas de ternera
	Guarnición	con zanahoria salteada con tomillo	con patatas dado	con lechuga y maíz	con patatas cocidas	con pimientos	con lechuga, maíz y tomate	con ensalada
	Postre	Yogur	Yogur	Yogur	Manzana asada	Compota	Cuajada	Fruta
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

CENA	Primero	Sopa castellana	Guisantes con bacón	Sopa de picadillo de jamón	Crema de puerros	Sopa de marisco	Crema de acelgas	Sopa maravilla
	Segundo	Escalopín de ternera en salsa	Cinta de sajonia en salsa	Marrajo en salsa de cebolla y vino	Lacón plancha	Cazón en adobo	Estofado de pavo	Croquetas
	Guarnición	con patatas cocidas	con pisto	con salteado de calabacín y cebolla	con tomates aliñados	con patatas al horno	con patata panadera	con calabacín salteado
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur	Yogur	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
1422	64,24	62,53	142,94	1486	73,59	71,97	120,57	1530	89,26	50,83	169,87	1593	76,10	77,76	139,75	1429	70,83	47,02	175,52	1432	65,05	57,88	172,15	1321	50,98	38,59	180,36

Valoración semanal

ENERGÍA	1458,95		PROTEÍNAS	70,01	19,19%
LÍPIDOS	58,08	35,83%	HC	157,3096389	43,13%

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


4ª Semana
DOMUSVI- Madrid
BASAL OPCIÓN B

		LUNES 09/11/20	MARTES 10/11/20	MIÉRCOLES 11/11/20	JUEVES 12/11/20	VIERNES 13/11/20	SÁBADO 14/11/20	DOMINGO 15/11/20
COMIDA	Primero	Brócoli con patata al vapor	Judías blancas guisadas	Espirales napolitana	Paella valenciana	Lentejas con patatas	Crema hortelana	Pimientos rellenos
	Segundo	Merluza rebozada	Pavo en salsa	Bacalao a la marinera	Tortilla francesa de jamón york	Flamenquines	Bacaladilla frita	Merluza en salsa amarilla
	Guarnición	con guisantes	con tomate y mozzarella	con champiñones	con tomate al horno	con cebolla pochada	con patata cocida	con patata cocida
	Postre	Yogur	Yogur	Yogur	Fruta	Yogur	Yogur	Yogur
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

CENA	Primero	Crema de champiñones	Sopa de letras	Alcachofas con jamón	Espinacas rehogadas con patata y zanahoria	Sopa de verduras	Consomé con picadillo y picatostes	Sopa de estrellitas
	Segundo	Tortilla de atún	Limanda rebozada	Magro en salsa	Filetes rusos en salsa	Chuleta de aguja	Ragout de ternera	Pollo empanado
	Guarnición	con arroz pilaf	con patatas fritas	con patatas al horno	con lechuga, tomate y remolacha	con patata cocida	con ensalada	con lechuga y zanahoria
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta	Fruta	Fruta
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

Valoración total del día (comida y cena)

Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC
1451	77,57	48,17	177,80	1478	86,05	39,90	181,40	1472	87,61	43,86	172,14	1526	57,46	62,42	173,53	1566	67,41	71,92	156,58	1419	81,06	46,34	160,40	1472	65,52	55,25	164,78

Valoración semanal

ENERGÍA	1483,43		PROTEÍNAS	74,67	20,13%
LÍPIDOS	52,55	31,88%	HC	169,518659	45,71%

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



5ª Semana

DOMUSVI- Madrid

BASAL OPCIÓN B

		LUNES 16/11/20	MARTES 17/11/20	MIÉRCOLES 18/11/20	JUEVES 19/11/20	VIERNES 20/11/20	SÁBADO 21/11/20	DOMINGO 22/11/20
COMIDA	Primero	Crema de espárragos	Garbanzos con verduras	Arroz con verduras	Crema de champiñones	Alubias blancas con verduras	Sopa castellana	Fideuá de marisco
	Segundo	Merluza en salsa de marisco	Caldereta de cerdo	Cazón en adobo	Roti de ternera en salsa	Salmón en salsa de cebolla y vino	Limanda a la plancha	Pollo al ajillo
	Guarnición	con patatas paja	con calabacín salteado	con judías verdes salteadas	patatas fritas	con espárragos tallos	con tomate aliñado	con asadillo de pimientos
	Postre	Fruta	Yogur	Yogur	Cuajada	Yogur	Fruta	Fruta
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

CENA	Primero	Sopa de fideos	Acelgas rehogadas	Sopa de lluvia a la jardinera	Sopa maravilla	Sopa de estrellitas	Sopa de verduras	Panaché de verduras con patata
	Segundo	Hojaldre de jamón york y queso	Revuelto con jamón york	Pavo en salsa	Abadejo en salsa verde	Hamburguesa de ternera en salsa	Tortilla francesa	Empanadillas de atún
	Guarnición	con lechuga y soja	con patata al vapor	con champiñones	con cama de calabacín	con brécol al jillo	con patatas panadera	con lechuga y remolacha
	Postre	Yogur	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur	Yogur
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

Valoración total del día (comida y cena)

Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC
1371	71,75	50,61	147,14	1408	75,89	49,21	158,18	1509	64,74	52,56	186,46	1152	69,77	38,08	124,40	1589	66,78	68,55	150,72	1217	67,87	40,51	139,89	1635	81,81	64,80	170,23

Valoración semanal

ENERGIA	1411,45		PROTEÍNAS	71,23	20,19%
LÍPIDOS	52,04	33,19%	HC	153,8597177	43,60%

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



6ª Semana

DOMUSVI- Madrid

BASAL OPCIÓN B

		LUNES 23/11/20	MARTES 24/11/20	MIÉRCOLES 25/11/20	JUEVES 26/11/20	VIERNES 27/11/20	SÁBADO 28/11/20	DOMINGO 29/11/20
COMIDA	Primero	Brócoli con patata y bechamel	Espaguetis a la boloñesa	Crema de marisco	Sopa de verduras	Lentejas con verduras	Parrillada de verduras al horno	Arroz a la milanesa
	Segundo	Magro de cerdo en salsa riojana	Tilapia horno	Perca a la plancha	Caldereta de cordero (falda de cordero)	Merluza en salsa de cebolla y vino	Caella al horno	Guiso de morcillo
	Guarnición	pimientos	con menestra salteada	con patatas fritas	con patatas	con pisto	con patatas dado	con calabacín salteado
	Postre	Yogur	Fruta	Yogur	Yogur	Yogur	Fruta	Fruta
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

CENA	Primero	Sopa de letras	Sopa juliana	Crema de champiñones	Espinacas con patatas y jamón	Sopa de fideos	Hervido murciano	Sopa de pasta
	Segundo	Cazón en adobo	Cinta de lomo fresca	Ternera en salsa de zanahorias	Tortilla francesa	Pollo a la manzana	Rotti de pavo	Tortilla de jamón
	Guarnición	con patatas fritas	con patatas cocidas	con espárragos y remolacaha	con lechuga, tomate y zanahoria	con lechuga y zanahoria	con tomate rodaja	con zanahoria salteada con cebolla y oregano
	Postre	Compota	Yogur	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur	Yogur
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

Valoración total del día (comida y cena)

Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC
1608	67,49	62,69	192,91	1353	74,09	41,10	164,48	1381	73,51	48,56	152,99	1467	58,17	72,16	140,20	1444	86,19	43,53	164,34	1314	68,06	47,78	144,79	1685	90,78	70,73	162,33

Valoración semanal

ENERGIA	1464,55		PROTEÍNAS	74,04	20,22%
LÍPIDOS	55,22	33,93%	HC	160,2921605	43,78%

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

