

01 al 07 de Septiembre

DomusVi Coruña
Av. Rosalía de Castro, 10.
CP: 15179 Oleiros

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
C O M I D A	LASAÑA VEGETAL JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO CON GUISANTES REHOGADOS	ENSALADA DE TOMATE Y ATÚN CALDERETA DE PESCADO	POTAJE DE GARBANZOS HUEVOS DUROS CON PISTO	ENSALADA DE PASTA LACÓN CON GRELOS	LENTEJAS ESTOFADAS PESCADO DEL DÍA AL HORNO CON CALABACÍN REHOGADO	SALPICÓN HAMBURGUESA ENCEBOLLADA CON PATATAS AL HORNO A LAS FINAS HIERBAS	SOPA DE COCIDO COCIDO POSTRE ESPECIAL
	 FRUTA	 FRUTA	 FRUTA	 YOGUR	 FRUTA	 FRUTA	
	ENSALADA ILUSTRADA TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON PIMIENTOS VERDES AL HORNO YOGUR	SOPA DE ESTRELLAS LOMO DE SAJONIA AL HORNO CON ENSALADA (LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ) YOGUR	JUDÍAS VERDES CON PATATA AL VAPOR BACALAO A LA BILBAÍNA CON SALTEADO MEDITERRANEO YOGUR	SOPA DE VERDURAS TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA (LECHUGA, TOMATE Y PIMIENTO) FRUTA	BROCOLI CON JAMÓN SERRANO CROQUETAS DE COCIDO CON ENSALADA (TOMATE Y ACEITUNAS) LÁCTEO	CREMA DE VERDURAS REVUELTO DE JAMÓN SERRANO CON CHAMPIÑONES AL AJILLO YOGUR	MENESTRA CON PATATA CABALLA ESCABECHADA CON GUISANTES CON ZANAHORIA FRUTA EN ALMIBAR

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 ofreceran 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



 geriatros

RESIDENCIA GERIATROS CORUÑA
Avda. Rosalía de Castro 10
15179 Oleiros (A Coruña)

DPTO. MÉDICO

v.2		FACIL MASTICACIÓN	DIETA CONTROLADA EN HIDRATOS DE CARBONO	HIPOCALÓRICA	BAJA EN GRASAS SATURADAS	PROTECCIÓN GASTRO-HEPÁTICA	ASTRINGENTE	RENAL	HIPERCALÓRICA-HIPERPROTEICA
LUNES	COMIDA	LASAÑA BOLOÑESA JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO CON GUISANTES REHOGADOS YOGUR	PASTA CON CARNE MAGRA JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO CON GUISANTES REHOGADOS YOGUR S/AZÚCAR	3/4 PASTA CON CARNE MAGRA JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO CON GUISANTES REHOGADOS YOGUR DESNATADO S/AZÚCAR (1/2 PAN)	PASTA CON CARNE MAGRA JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO CON GUISANTES REHOGADOS YOGUR DESNATADO	PASTA CON CARNE MAGRA JAMONCITOS DE POLLO AL HORN CON ZANAHORIA REHOGADA YOGUR DESNATADO	PASTA CON CARNE MAGRA JAMONCITOS DE POLLO AL HORN CON ZANAHORIA REHOGADA YOGUR DESNATADO	PASTA CON VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO AL HORN CON GUISANTES REHOGADOS FRUTA EN SU JUGO	PASTA CON CARNE MAGRA (ENRIQUECIDA) JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO CON GUISANTES REHOGADOS YOGUR
	CENA	CREMA DE AVE TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON PIMIENTOS VERDES AL HORNO FRUTA	CREMA DE AVE TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON PIMIENTOS VERDES AL HORNO FRUTA	CREMA DE AVE TORTILLA DE PATATA AL HORNO CON PIMIENTOS VERDES AL HORNO FRUTA (1/2 PAN)	CREMA DE AVE TORTILLA DE PATATA AL HORNO CON PIMIENTOS VERDES AL HORNO FRUTA	CREMA DE AVE (sin cebolla) TORTILLA DE PATATA AL HORNO CON CALABACÍN REHOGADO FRUTA APTA	CREMA DE AVE (sin cebolla) TORTILLA DE PATATA AL HORNO CON CALABACÍN REHOGADO FRUTA APTA	CREMA DE CALABACÍN ESPESA TORTILLA FRANCESA CON PIMIENTOS VERDES AL HORNO FRUTA APTA	CREMA DE AVE (ENRIQUECIDA) TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON PIMIENTOS VERDES AL HORNO FRUTA
MARTES	COMIDA	ENSALADA DE TOMATE Y ATÚN CALDERETA DE PESCADO FRUTA	ENSALADA DE TOMATE Y ATÚN CALDERETA DE PESCADO FRUTA	ENSALADA DE TOMATE Y ATÚN MERLUZA AL HORNO CON PATATA HERVIDA FRUTA (1/2 PAN)	ENSALADA DE TOMATE Y ATÚN MERLUZA AL HORNO CON PATATA HERVIDA FRUTA	CREMA DE CALABACÍN MERLUZA AL HORNO CON PATATA HERVIDA FRUTA APTA	CREMA DE CALABACÍN MERLUZA AL HORNO CON PATATA HERVIDA FRUTA APTA	CREMA DE CALABACÍN ESPESA MERLUZA AL HORNO CON PASTA FRUTA APTA	ENSALADA DE TOMATE Y ATÚN (ENRIQUECIDA) CALDERETA DE PESCADO FRUTA
	CENA	SOPA DE ESTRELLAS LOMO DE SAJONIA A LA PLANCHA CON ZANAHORIA REHOGADA YOGUR	SOPA DE ESTRELLAS LOMO DE SAJONIA AL HORNO CON ZANAHORIA REHOGADA YOGUR S/AZÚCAR	SOPA DE ESTRELLAS LOMO DE SAJONIA AL HORNO CON ZANAHORIA REHOGADA YOGUR DESNATADO S/AZÚCAR (1/2 PAN)	SOPA DE ESTRELLAS LOMO DE SAJONIA AL HORNO CON ZANAHORIA REHOGADA YOGUR DESNATADO	SOPA DE ESTRELLAS (sin puerro) LOMO AL HORNO CON ZANAHORIA REHOGADA YOGUR DESNATADO	SOPA DE ESTRELLAS (sin puerro) LOMO AL HORNO CON ZANAHORIA REHOGADA YOGUR DESNATADO	SOPA DE ESTRELLAS ESPESA LOMO AL HORNO CON ZANAHORIA REHOGADA FRUTA EN SU JUGO	SOPA DE ESTRELLAS (ENRIQUECIDA) LOMO DE SAJONIA AL HORNO CON ZANAHORIA REHOGADA YOGUR
MIÉRCOLES	COMIDA	POTAJE DE HABICHUELAS HUEVOS AL PLATO YOGUR	POTAJE DE HABICHUELAS HUEVOS AL PLATO YOGUR S/AZÚCAR	3/4 POTAJE DE HABICHUELAS HUEVOS AL PLATO YOGUR DESNATADO S/AZÚCAR (1/2 PAN)	POTAJE DE HABICHUELAS HUEVOS AL PLATO YOGUR DESNATADO	SOPA DE PASTA TORTILLA FRANCESA CON ZANAHORIA REHOGADA YOGUR DESNATADO	SOPA DE PASTA TORTILLA FRANCESA CON ZANAHORIA REHOGADA YOGUR DESNATADO	SOPA DE PASTA ESPESA TORTILLA FRANCESA CON ZANAHORIA REHOGADA FRUTA EN SU JUGO	POTAJE DE HABICHUELAS (ENRIQUECIDO) HUEVOS AL PLATO YOGUR
	CENA	JUDÍAS VERDES CON PATATA AL VAPOR BACALAO A LA BILBAÍNA CON SALTEADO MEDITERRANEO FRUTA	JUDÍAS VERDES CON PATATA AL VAPOR BACALAO A LA BILBAÍNA CON SALTEADO MEDITERRANEO FRUTA	JUDÍAS VERDES CON PATATA AL VAPOR BACALAO A LA BILBAÍNA CON SALTEADO MEDITERRANEO FRUTA (1/2 PAN)	JUDÍAS VERDES CON PATATA AL VAPOR BACALAO A LA BILBAÍNA CON SALTEADO MEDITERRANEO FRUTA	JUDÍAS VERDES CON PATATA AL VAPOR BACALAO AL HORNO CON CALABAZA AL HORNO FRUTA APTA	CREMA DE PATATA (sin leche) BACALAO AL HORNO CON CALABAZA AL HORNO FRUTA APTA	JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON ARROZ BACALAO AL HORNO CON SALTEADO MEDITERRANEO FRUTA APTA	JUDÍAS VERDES CON PATATA AL VAPOR (ENRIQUECIDA) BACALAO A LA BILBAÍNA CON SALTEADO MEDITERRANEO FRUTA
JUEVES	COMIDA	ENSALADA DE PASTA LACÓN CON GRELOS YOGUR	ENSALADA DE PASTA LACÓN CON GRELOS (sin patata) YOGUR S/AZÚCAR	3/4 ENSALADA DE PASTA (CON VINAGRETA) MAGRO AL HORNO CON GRELOS YOGUR DESNATADO S/AZÚCAR (1/2 PAN)	ENSALADA DE PASTA (CON VINAGRETA) MAGRO AL HORNO CON GRELOS YOGUR DESNATADO	ENSALADA DE PASTA (ASTRINGENTE) MAGRO AL HORNO CON ZANAHORIA REHOGADA YOGUR DESNATADO	ENSALADA DE PASTA (ASTRINGENTE) MAGRO AL HORNO CON ZANAHORIA REHOGADA YOGUR DESNATADO	PASTA REHOGADA MAGRO AL HORNO CON ZANAHORIA REHOGADA FRUTA EN SU JUGO	ENSALADA DE PASTA (ENRIQUECIDA) LACÓN CON GRELOS (sin patata) YOGUR
	CENA	SOPA DE VERDURAS TORTILLA DE ATÚN CON CALABACÍN REHOGADO MANZANA AL HORNO LENTEJAS ESTOFADAS PESCADO DEL DÍA AL HORNO CON CALABACÍN REHOGADO FRUTA	SOPA DE VERDURAS TORTILLA DE ATÚN CON CALABACÍN REHOGADO MANZANA AL HORNO (S/A) LENTEJAS ESTOFADAS PESCADO DEL DÍA AL HORNO CON CALABACÍN REHOGADO FRUTA	SOPA DE VERDURAS TORTILLA DE ATÚN CON CALABACÍN REHOGADO MANZANA AL HORNO (S/A) (1/2 PAN) LENTEJAS ESTOFADAS (SIN CHORIZO) PESCADO DEL DÍA AL HORNO CON CALABACÍN REHOGADO FRUTA (1/2 PAN)	SOPA DE VERDURAS TORTILLA DE ATÚN CON CALABACÍN REHOGADO MANZANA AL HORNO LENTEJAS ESTOFADAS (SIN CHORIZO) PESCADO DEL DÍA AL HORNO CON CALABACÍN REHOGADO FRUTA	CREMA DE ZANAHORIA TORTILLA FRANCESA CON CALABACÍN REHOGADO MANZANA AL HORNO CREMA DE LENTEJAS CON ZANAHORIA BACALAO AL HORNO CON CALABACÍN REHOGADO FRUTA APTA	CREMA DE ZANAHORIA TORTILLA FRANCESA CON CALABACÍN REHOGADO MANZANA AL HORNO CREMA DE CALABAZA BACALAO AL HORNO CON CALABACÍN REHOGADO FRUTA APTA	CREMA DE ZANAHORIA ESPESA (SIN PATATA) TORTILLA FRANCESA CON CALABACÍN REHOGADO MANZANA AL HORNO LENTEJAS CON ZANAHORIA ESPESAS BACALAO AL HORNO CON CALABACÍN REHOGADO FRUTA APTA	SOPA DE VERDURAS (ENRIQUECIDA) TORTILLA DE ATÚN CON CALABACÍN REHOGADO MANZANA AL HORNO LENTEJAS ESTOFADAS (ENRIQUECIDAS) PESCADO DEL DÍA AL HORNO CON CALABACÍN REHOGADO FRUTA
VIERNES	COMIDA	BROCOLI CON JAMÓN SERRANO CROQUETAS DE COCIDO CON ENSALADA (TOMATE Y ACEITUNAS) LÁCTEO	BROCOLI CON JAMÓN SERRANO CROQUETAS DE COCIDO CON ENSALADA (TOMATE Y ACEITUNAS) LÁCTEO S/AZÚCAR	BROCOLI CON JAMÓN SERRANO CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON PATATAS AL HORNO LÁCTEO DESNATADO S/AZÚCAR (1/2 PAN)	BROCOLI CON JAMÓN SERRANO CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON PATATAS AL HORNO LÁCTEO DESNATADO	CREMA DE CALABACÍN CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON PATATAS AL HORNO LÁCTEO DESNATADO	CREMA DE CALABACÍN CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON PATATAS AL HORNO YOGUR DESNATADO	BRÓCOLI REHOGADO CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON ARROZ SALTEADO FRUTA EN SU JUGO	BROCOLI CON JAMÓN SERRANO (ENRIQUECIDO) CROQUETAS DE COCIDO CON ENSALADA (TOMATE Y ACEITUNAS) LÁCTEO
	CENA	ENSALADA DE PIMIENTOS HAMBURGUESA ENCEBOLLADA CON PATATAS AL HORNO A LAS FINAS HIERBAS FRUTA CREMA DE VERDURAS REVUELTO DE JAMÓN SERRANO CON CHAMPIÑONES AL AJILLO YOGUR	ENSALADA DE PIMIENTOS HAMBURGUESA ENCEBOLLADA CON PATATAS AL HORNO A LAS FINAS HIERBAS FRUTA CREMA DE VERDURAS REVUELTO DE JAMÓN SERRANO CON CHAMPIÑONES AL AJILLO YOGUR S/AZÚCAR	ENSALADA DE PIMIENTOS HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON PATATAS AL HORNO A LAS FINAS HIERBAS FRUTA (1/2 PAN) CREMA DE VERDURAS REVUELTO DE JAMÓN SERRANO CON CHAMPIÑONES AL AJILLO YOGUR DESNATADO S/AZÚCAR (1/2 PAN)	ENSALADA DE PIMIENTOS HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON PATATAS AL HORNO A LAS FINAS HIERBAS FRUTA CREMA DE VERDURAS REVUELTO DE JAMÓN SERRANO CON CHAMPIÑONES AL AJILLO YOGUR DESNATADO	CREMA DE CALABAZA HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON PATATAS HERVIDAS FRUTA APTA CREMA DE CALABACÍN REVUELTO DE JAMÓN SERRANO (sin cebolla) CON CALABAZA AL HORNO YOGUR DESNATADO	CREMA DE CALABAZA HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON PATATAS HERVIDAS FRUTA APTA CREMA DE CALABACÍN REVUELTO DE JAMÓN SERRANO (sin cebolla) CON CALABAZA AL HORNO YOGUR DESNATADO	ENSALADA DE PIMIENTOS LOMO A LA PLANCHA CON ARROZ SALTEADO FRUTA APTA CREMA DE CALABACÍN ESPESA REVUELTO DE HUEVO CON CALABAZA REHOGADA FRUTA EN SU JUGO	ENSALADA DE PIMIENTOS (ENRIQUECIDA) HAMBURGUESA ENCEBOLLADA CON PATATAS AL HORNO A LAS FINAS HIERBAS FRUTA CREMA DE VERDURAS (ENRIQUECIDA) REVUELTO DE JAMÓN SERRANO CON CHAMPIÑONES AL AJILLO YOGUR
SÁBADO	COMIDA	CREMA DE ZANAHORIA PAELLA DE CARNE LÁCTEO	CREMA DE ZANAHORIA PAELLA DE CARNE LÁCTEO S/AZÚCAR	CREMA DE ZANAHORIA PAELLA DE CARNE LÁCTEO DESNATADO S/AZÚCAR (1/2 PAN)	CREMA DE ZANAHORIA PAELLA DE CARNE LÁCTEO DESNATADO	CREMA DE ZANAHORIA ARROZ BLANCO CON CARNE MAGRA LÁCTEO DESNATADO	CREMA DE ZANAHORIA ARROZ BLANCO CON CARNE MAGRA YOGUR DESNATADO	CREMA DE ZANAHORIA ESPESA ARROZ BLANCO CON CARNE MAGRA FRUTA EN SU JUGO	CREMA DE ZANAHORIA (ENRIQUECIDA) PAELLA DE CARNE LÁCTEO
	CENA	MENESTRA CON PATATA CABALLA ESCABECHADA CON SETAS Y ZANAHORIA FRUTA	MENESTRA CON PATATA CABALLA AL HORNO CON SETAS Y ZANAHORIA FRUTA	MENESTRA CON PATATA CABALLA AL HORNO CON SETAS Y ZANAHORIA FRUTA (1/2 PAN)	MENESTRA CON PATATA CABALLA AL HORNO CON SETAS Y ZANAHORIA FRUTA	SOPA DE PASTA MERLUZA AL HORNO CON ZANAHORIA REHOGADA FRUTA APTA	SOPA DE PASTA MERLUZA AL HORNO CON ZANAHORIA REHOGADA FRUTA APTA	MENESTRA REHOGADA CON ARROZ MERLUZA AL HORNO CON ZANAHORIA FRUTA APTA	MENESTRA CON PATATA (ENRIQUECIDA) CABALLA ESCABECHADA CON SETAS Y ZANAHORIA FRUTA
VALORACIÓN NUTRICIONAL DIARIA (DESAYUNO + COMIDA + MERIENDA + CENA)									
Kcal		1900-2100 kcal	1700-1900 kcal	1500-1600 kcal	1700-1900 kcal	1700-1900 kcal	1700-1900 kcal	1700-1900 kcal	2100-2300 kcal
H. Carbono		50-60%	49-55% VET	50-55% VET	50-60%	50-60%	50-60%	50-60%	45-55 %
Proteínas		15-16% VET	16-17% VET	17-18% VET	16-17% VET	16-17% VET	16-17% VET	16-17% VET	17-19 %
Lípidos		30-35% VET	30-35% VET	30-35% VET	30-35% VET	30-35% VET	30-35% VET	30-35% VET	30-37 %

DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN
Cárdenas González, Nekane (MD)
Nº Coleg. CAT 002220

MEDICO O RHS:

Semana N° del al de del 202

RESIDENCIA GERIATROS CORUÑA
Avda. Rosalía de Castro 30
15179 Oleiros (A Coruña)

DPTO. MÉDICO

08 al 14 de Septiembre

DomusVi Coruña
Av. Rosalía de Castro, 10.
CP: 15179 Oleiros

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
C O M I D A	ENSALADA MIXTA ... PAELLA DE CARNE FRUTA	PATATAS A LA RIOJANA SALMÓN AL PAPILLOTE FRUTA	MACARRONES GRATINADOS POLLO EN PEPITORIA CON CHAMPIÑONES CON ZANAHORIA FRUTA	CALDO GALLEGO PESCADO DEL DÍA FRITO CON ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ACEITUNAS FRUTA	VERDURAS ASADAS CON SALSA ROMESCO HUEVOS FRITOS CON CHORIZO CON PATATAS FRITAS FRUTA	COLIFLOR AL AJILLO ARROZ MELOSO CON RAPE Y GAMBAS YOGUR	ENSALADILLA RUSA MERLUZA EN SALSA DE MEJILLONES CON CALABACÍN AL HORNO LÁCTEO
	SOPA DE PESCADORES TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA YOGUR	JUDÍAS VERDES CON PATATA Y JAMÓN SERRANO LOMO EMPANADO CON ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS LÁCTEO	CREMA DE PUERROS TORTILLA DE PATATA CON BERENJENA REHOGADA YOGUR	ENSALADA CÉSAR EMPANADA DE CARNE CON TOMATE AL HORNO YOGUR	SOPA MARAVILLA LUBINA AL HORNO CON CALABAZA REHOGADA YOGUR	ESPÁRRAGOS BLANCOS CON MAYONESA CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON PIMIENTOS Y PATATAS AL HORNO YOGUR	CREMA DE GUISANTES PIZZA DE JAMÓN Y QUESO FRUTA
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

Handwritten signature and date 2023


RESIDENCIA GERIÁTRICA CORUÑA
Avda. Rosalía de Castro 10
15179 Oleiros (A Coruña)
DPTO. MÉDICO

v.2	FÁCIL MASTICACIÓN BASAL	FÁCIL MASTICACIÓN CONTROL HIDRATOS CARBONO	FÁCIL MASTICACIÓN HIPOCALÓRICA	FÁCIL MASTICACIÓN BAJA EN GRASAS SATURADAS	FÁCIL MASTICACIÓN PROTECCIÓN GASTRO-HEPÁTICA	FÁCIL MASTICACIÓN ASTRINGENTE	FÁCIL MASTICACIÓN RENAL	FÁCIL MASTICACIÓN HIPERCALÓRICA-HIPERPROTEICA
LUNES	COMIDA COCIDO GALLEGO SEGUNDO DEL COCIDO YOGUR	COMIDA COCIDO GALLEGO SEGUNDO DEL COCIDO YOGUR SIN AZÚCAR	COMIDA 3/4 COCIDO GALLEGO SIN GRASAS HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON JUDÍAS VERDES REHOGADAS YOGUR DESNATADO 5/AZÚCAR (1/2 PAN)	COMIDA COCIDO GALLEGO SIN GRASAS SEGUNDO DEL COCIDO SIN GRASAS YOGUR DESNATADO	COMIDA SOPA DE PASTA CARNE MAGRA CON ZANAHORIA COCIDA YOGUR DESNATADO	COMIDA SOPA DE PASTA CARNE MAGRA CON ZANAHORIA COCIDA YOGUR DESNATADO	COMIDA SOPA DE PASTA ESPESA (SIN PATATA) CARNE MAGRA CON ZANAHORIA REHOGADA FRUTA COCIDA / EN SU JUGO	COMIDA COCIDO GALLEGO (ENRIQUECIDO) SEGUNDO DEL COCIDO YOGUR
	CENA CREMA DE GUISANTES TORTILLA FRANCESA CON CALABACIN AL HORNO FRUTA	CENA CREMA DE GUISANTES TORTILLA FRANCESA CON CALABACIN AL HORNO FRUTA (INCLUIDO PLÁTANO PEQUEÑO)	CENA CREMA DE GUISANTES TORTILLA FRANCESA CON CALABACIN AL HORNO FRUTA (1/2 PAN)	CENA CREMA DE GUISANTES TORTILLA FRANCESA CON CALABACIN AL HORNO FRUTA	CENA CREMA DE GUISANTES (sin cebolla) TORTILLA FRANCESA CON CALABACIN REHOGADO (sin piel ni semillas) FRUTA APTA	CENA CREMA DE GUISANTES (sin cebolla) TORTILLA FRANCESA CON CALABACIN REHOGADO (sin piel ni semillas) FRUTA APTA	CENA CREMA DE GUISANTES ESPESA (ENRIQUECIDA) TORTILLA FRANCESA CON CALABACIN REHOGADO FRUTA APTA (RENAL)	CENA CREMA DE GUISANTES (ENRIQUECIDA) TORTILLA FRANCESA CON CALABACIN AL HORNO FRUTA
MARTES	COMIDA PATATAS A LA RIOJANA (sin tocino) SALMÓN AL PAPILLOTE FRUTA	COMIDA PATATAS A LA RIOJANA (sin tocino) SALMÓN AL PAPILLOTE FRUTA (INCLUIDO PLÁTANO PEQUEÑO)	COMIDA PATATAS CON VERDURAS SALMÓN AL PAPILLOTE FRUTA (1/2 PAN)	COMIDA PATATAS CON VERDURAS SALMÓN AL PAPILLOTE FRUTA	COMIDA CREMA DE CALABACIN (sin piel ni semillas) MERLUZA AL PAPILLOTE FRUTA APTA	COMIDA CREMA DE CALABACIN (sin piel ni semillas) MERLUZA AL PAPILLOTE FRUTA APTA	COMIDA CREMA DE CALABACIN ESPESA (SIN PATATA) (ENRIQUECIDA) MERLUZA AL PAPILLOTE FRUTA APTA (RENAL)	COMIDA PATATAS A LA RIOJANA (sin tocino) SALMÓN AL PAPILLOTE FRUTA
	CENA JUDÍAS VERDES CON PATATA Y JAMÓN SERRANO LOMO EMPANADO CON ZANAHORIA REHOGADA LÁCTEO	CENA JUDÍAS VERDES CON PATATA Y JAMÓN SERRANO LOMO EMPANADO CON ZANAHORIA REHOGADA LÁCTEO SIN AZÚCAR	CENA JUDÍAS VERDES CON PATATA Y JAMÓN SERRANO LOMO AL HORNO CON ZANAHORIA REHOGADA FRUTA (1/2 PAN)	CENA JUDÍAS VERDES CON PATATA Y JAMÓN SERRANO LOMO AL HORNO CON ZANAHORIA REHOGADA FRUTA	CENA JUDÍAS VERDES CON PATATA Y JAMÓN SERRANO (sin cebolla) LOMO AL HORNO CON ZANAHORIA REHOGADA FRUTA APTA	CENA CREMA DE CALABAZA (sin cebolla) LOMO AL HORNO CON ZANAHORIA REHOGADA FRUTA APTA	CENA JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON ARROZ LOMO AL HORNO CON ZANAHORIA REHOGADA FRUTA APTA (RENAL)	CENA JUDÍAS VERDES CON PATATA Y JAMÓN SERRANO (ENRIQUECIDO) LOMO EMPANADO CON ZANAHORIA REHOGADA LÁCTEO
MIÉRCOLES	COMIDA MACARRONES GRATINADOS POLLO EN PEPTORIA CON CHAMPIÑONES CON ZANAHORIA YOGUR	COMIDA MACARRONES GRATINADOS POLLO EN PEPTORIA CON CHAMPIÑONES CON ZANAHORIA YOGUR SIN AZÚCAR	COMIDA 3/4 MACARRONES CON TOMATE POLLO AL HORNO CON CHAMPIÑONES CON ZANAHORIA YOGUR DESNATADO 5/AZÚCAR (1/2 PAN)	COMIDA MACARRONES CON TOMATE POLLO AL HORNO CON CHAMPIÑONES CON ZANAHORIA YOGUR DESNATADO	COMIDA MACARRONES CON CALABAZA POLLO AL HORNO CON ZANAHORIA YOGUR DESNATADO	COMIDA MACARRONES CON CALABAZA POLLO AL HORNO CON ZANAHORIA YOGUR DESNATADO	COMIDA MACARRONES CON CALABAZA POLLO AL HORNO CON ZANAHORIA FRUTA COCIDA / EN SU JUGO	COMIDA MACARRONES GRATINADOS (ENRIQUECIDOS) POLLO EN PEPTORIA CON CHAMPIÑONES CON ZANAHORIA YOGUR
	CENA CREMA DE PUERROS TORTILLA DE PATATA CON BERENJENA REHOGADA FRUTA	CENA CREMA DE PUERROS + TORTILLA DE PATATA CON BERENJENA REHOGADA FRUTA (INCLUIDO PLÁTANO PEQUEÑO)	CENA CREMA DE PUERROS TORTILLA FRANCESA CON BERENJENA REHOGADA FRUTA (1/2 PAN)	CENA CREMA DE PUERROS TORTILLA FRANCESA CON BERENJENA REHOGADA FRUTA	CENA CREMA DE PATATA TORTILLA FRANCESA CON BERENJENA REHOGADA (sin piel, ni semillas) FRUTA APTA	CENA CREMA DE PATATA TORTILLA FRANCESA CON CALABACIN REHOGADO (sin piel, ni semillas) FRUTA APTA	CENA CREMA DE PUERROS ESPESA (SIN PATATA) (ENRIQUECIDA) TORTILLA FRANCESA CON BERENJENA REHOGADA FRUTA APTA (RENAL)	CENA CREMA DE PUERROS (ENRIQUECIDA) TORTILLA DE PATATA CON BERENJENA REHOGADA FRUTA
JUEVES	COMIDA CALDO GALLEGO FOGONERO A LA PLANCHA CON CALABAZA REHOGADA YOGUR	COMIDA CALDO GALLEGO FOGONERO A LA PLANCHA CON CALABAZA REHOGADA YOGUR SIN AZÚCAR	COMIDA 3/4 ALUBIAS BLANCAS CON REPOLLO FOGONERO A LA PLANCHA CON CALABAZA REHOGADA YOGUR DESNATADO 5/AZÚCAR (1/2 PAN)	COMIDA ALUBIAS BLANCAS CON REPOLLO FOGONERO A LA PLANCHA CON CALABAZA REHOGADA YOGUR DESNATADO	COMIDA CREMA DE CALABACIN (sin piel ni semillas) FOGONERO A LA PLANCHA CON CALABAZA REHOGADA YOGUR DESNATADO	COMIDA CREMA DE CALABACIN (sin piel ni semillas) FOGONERO A LA PLANCHA CON CALABAZA REHOGADA YOGUR DESNATADO	COMIDA CREMA DE CALABACIN ESPESA (ENRIQUECIDA) FOGONERO A LA PLANCHA CON CALABAZA REHOGADA FRUTA COCIDA / EN SU JUGO	COMIDA CALDO GALLEGO (ENRIQUECIDO) FOGONERO A LA PLANCHA CON CALABAZA REHOGADA YOGUR
	CENA CREMA DE ZANAHORIA EMPANADA DE CARNE CON TOMATE AL HORNO FRUTA	CENA CREMA DE ZANAHORIA LOMO AL HORNO CON PATATA AL HORNO FRUTA (INCLUIDO PLÁTANO PEQUEÑO)	CENA CREMA DE ZANAHORIA LOMO AL HORNO CON PATATA AL HORNO FRUTA (1/2 PAN)	CENA ENSALADA MIXTA LOMO AL HORNO CON PATATA AL HORNO FRUTA	CENA CREMA DE ZANAHORIA LOMO AL HORNO CON PATATA AL HORNO FRUTA APTA	CENA CREMA DE ZANAHORIA LOMO AL HORNO CON PATATA AL HORNO FRUTA APTA	CENA CREMA DE ZANAHORIA ESPESA (SIN PATATA) (ENRIQUECIDA) LOMO AL HORNO CON ARROZ FRUTA APTA (RENAL)	CENA CREMA DE ZANAHORIA (ENRIQUECIDA) EMPANADA DE CARNE CON TOMATE AL HORNO FRUTA
VIERNES	COMIDA VERDURAS ASADAS CON SALSA ROMESCO HUEVOS FRITOS CON CHORIZO CON PATATAS FRITAS FRUTA	COMIDA GAZPACHO CON GUARNICIÓN HUEVOS FRITOS CON CHORIZO CON PATATAS FRITAS FRUTA (INCLUIDO PLÁTANO PEQUEÑO)	COMIDA VERDURAS ASADAS CON SALSA ROMESCO REVUELTO DE HUEVO CON PATATA AL HORNO FRUTA (1/2 PAN)	COMIDA VERDURAS ASADAS CON SALSA ROMESCO REVUELTO DE HUEVO CON PATATA AL HORNO FRUTA	COMIDA CREMA DE CALABACIN (sin piel ni semillas) REVUELTO DE HUEVO CON PATATA AL HORNO FRUTA APTA	COMIDA CREMA DE CALABACIN (sin piel ni semillas) REVUELTO DE HUEVO CON PATATA AL HORNO FRUTA APTA	COMIDA VERDURAS REHOGADAS REVUELTO DE HUEVO CON ARROZ HERVIDO FRUTA APTA (RENAL)	COMIDA VERDURAS ASADAS CON SALSA ROMESCO (ENRIQUECIDAS) HUEVOS FRITOS CON CHORIZO CON PATATAS FRITAS FRUTA
	CENA SOPA MARAVILLA BACALAO AL HORNO CON CALABAZA REHOGADA YOGUR	CENA SOPA MARAVILLA BACALAO AL HORNO CON CALABAZA REHOGADA YOGUR SIN AZÚCAR	CENA SOPA MARAVILLA BACALAO AL HORNO CON CALABAZA REHOGADA YOGUR DESNATADO 5/AZÚCAR (1/2 PAN)	CENA SOPA MARAVILLA BACALAO AL HORNO CON CALABAZA REHOGADA YOGUR DESNATADO	CENA SOPA MARAVILLA (sin cebolla) BACALAO AL HORNO CON CALABAZA REHOGADA YOGUR DESNATADO	CENA SOPA MARAVILLA (sin cebolla) BACALAO AL HORNO CON CALABAZA REHOGADA YOGUR DESNATADO	CENA SOPA MARAVILLA ESPESA (ENRIQUECIDA) BACALAO AL HORNO CON CALABAZA REHOGADA FRUTA COCIDA / EN SU JUGO	CENA SOPA MARAVILLA (ENRIQUECIDA) BACALAO AL HORNO CON CALABAZA REHOGADA YOGUR
SÁBADO	COMIDA COLIFLOR AL AJILLO ARROZ MELOSO CON RAPE Y GAMBAS YOGUR	COMIDA COLIFLOR AL AJILLO ARROZ MELOSO CON RAPE Y GAMBAS YOGUR SIN AZÚCAR	COMIDA COLIFLOR AL AJILLO ARROZ MELOSO CON RAPE Y GAMBAS YOGUR DESNATADO 5/AZÚCAR (1/2 PAN)	COMIDA COLIFLOR AL AJILLO ARROZ MELOSO CON RAPE (SIN GAMBAS) YOGUR DESNATADO	COMIDA JUDÍAS VERDES REHOGADAS ARROZ CON RAPE YOGUR DESNATADO	COMIDA CREMA DE CALABACIN (sin piel ni semillas) ARROZ CON RAPE YOGUR DESNATADO	COMIDA JUDÍAS VERDES REHOGADAS ARROZ CON RAPE FRUTA COCIDA / EN SU JUGO	COMIDA COLIFLOR AL AJILLO (ENRIQUECIDA) ARROZ MELOSO CON RAPE Y GAMBAS YOGUR
	CENA ESPÁRRAGOS BLANCOS CON MAYONESA CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON PIMIENTOS Y PATATAS AL HORNO PERA AL VINO	CENA ESPÁRRAGOS BLANCOS CON MAYONESA CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON PIMIENTOS Y PATATAS AL HORNO PERA AL VINO	CENA ESPÁRRAGOS BLANCOS A LA VINAGRETA CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON PIMIENTOS Y PATATAS AL HORNO FRUTA (1/2 PAN)	CENA ESPÁRRAGOS BLANCOS A LA VINAGRETA CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON PIMIENTOS Y PATATAS AL HORNO FRUTA	CENA CREMA DE ZANAHORIA CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON CALABACIN AL HORNO (sin piel, ni semillas) FRUTA APTA	CENA CREMA DE ZANAHORIA CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON CALABACIN AL HORNO (sin piel, ni semillas) FRUTA APTA	CENA ESPÁRRAGOS BLANCOS A LA VINAGRETA CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON PASTA HERVIDA FRUTA APTA	CENA ESPÁRRAGOS BLANCOS CON MAYONESA (ENRIQUECIDOS) CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON PIMIENTOS Y PATATAS AL HORNO PERA AL VINO
DOMINGO	COMIDA ENSALADILLA RUSA MERLUZA EN SALSA DE MEJILLONES CON CALABACIN AL HORNO LÁCTEO	COMIDA ENSALADILLA RUSA MERLUZA EN SALSA DE MEJILLONES CON CALABACIN AL HORNO LÁCTEO SIN AZÚCAR	COMIDA 3/4 ENSALADILLA RUSA (SIN MAYONESA) MERLUZA AL HORNO CON CALABACIN AL HORNO LÁCTEO DESNATADO 5/AZÚCAR	COMIDA ENSALADILLA RUSA (SIN MAYONESA) MERLUZA AL HORNO CON CALABACIN AL HORNO LÁCTEO DESNATADO 5/AZÚCAR	COMIDA ENSALADILLA SUAVE (PATATAS, ZANAHORIA, JAMÓN Y HUEVO DURO) MERLUZA AL HORNO CON CALABACIN AL HORNO (sin piel, ni semillas) LÁCTEO DESNATADO	COMIDA ENSALADILLA SUAVE (PATATAS, ZANAHORIA, JAMÓN Y HUEVO DURO) MERLUZA AL HORNO CON CALABACIN AL HORNO (sin piel, ni semillas) LÁCTEO DESNATADO	COMIDA ESPIRALES CON VERDURAS MERLUZA AL HORNO CON CALABACIN REHOGADO FRUTA COCIDA / EN SU JUGO	COMIDA ENSALADILLA RUSA (ENRIQUECIDA) MERLUZA EN SALSA DE MEJILLONES CON CALABACIN AL HORNO LÁCTEO
	CENA CREMA DE CHAMPIÑONES PAVO ASADO CON MENESTRA REHOGADA FRUTA	CENA CREMA DE CHAMPIÑONES PAVO ASADO CON MENESTRA REHOGADA FRUTA (INCLUIDO PLÁTANO PEQUEÑO)	CENA CREMA DE CHAMPIÑONES PAVO ASADO CON MENESTRA REHOGADA FRUTA (1/2 PAN)	CENA CREMA DE CHAMPIÑONES PAVO ASADO CON MENESTRA REHOGADA FRUTA	CENA CREMA DE CALABACIN PAVO ASADO CON BERENJENA REHOGADA (sin piel, ni semillas) FRUTA APTA	CENA CREMA DE CALABACIN PAVO ASADO CON CALABAZA REHOGADA FRUTA APTA	CENA CREMA DE CALABACIN ESPESA (SIN PATATA) (ENRIQUECIDA) PAVO ASADO CON MENESTRA REHOGADA FRUTA APTA (RENAL)	CENA CREMA DE CHAMPIÑONES (ENRIQUECIDA) PAVO ASADO CON MENESTRA REHOGADA FRUTA
VALORACIÓN NUTRICIONAL DIARIA (DESAYUNO + COMIDA + MERIENDA + CENA)								
H. Carbono	1900-2100 kcal	1700-1900 kcal	1500-1600 kcal	1700-1900 kcal	1700-1900 kcal	1700-1900 kcal	1700-1900 kcal	2100-2300 kcal
Proteínas	50-60% VET	49-55% VET	50-55% VET	49-55% VET	49-55% VET	49-55% VET	49-55% VET	45 - 55 %
Lípidos	15-16% VET	16-17% VET	17-18% VET	16-17% VET	16-17% VET	16-17% VET	16-17% VET	17- 19 %
kcal	30-35% VET	30-35% VET	30-35% VET	30-35% VET	30-35% VET	30-35% VET	30-35% VET	30-37 %

DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN
Cárdenas González, Nekane (MD)
Nº Coleg. CAT 002220

MEDICO O RNS:



RESIDENCIA GERIATROS CORUÑA
Avda. Rosalía de Castro 10
15179 Oleiros (A Coruña)

DPTO. MÉDICO
Semana Nº del al de del 202

15 al 21 de Septiembre

DomusVi Coruña
Av. Rosalía de Castro, 10.
CP: 15179 Oleiros

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
C O M I D A C E N A	LENTEJAS CON VERDURAS HUEVOS RELLENOS CON SALSA AURORA CON ENSALADA (LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNA) FRUTA	MEJILLONES A LA VINAGRETA ESTOFADO DE PAVO CON ARROZ FRUTA	MACARRONES CON CHORIZO BACALAO CON AJO Y PEREJIL CON PIMIENTOS REHOGADOS FRUTA	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS COSTILLA DE CERDO GUISADA CON CACHELOS FRUTA	ENSALADILLA DE VERANO PESCADO DEL DÍA FRITO COLIFLOR REHOGADA FRUTA	CREMA DE PUERROS ARROZ CALDOSO DE PESCADO FRUTA	SOPA DE COCIDO COCIDO POSTRE ESPECIAL
	ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO SALCHICHAS AL HORNO PATATAS AL HORNO YOGUR	CREMA DE CALABAZA CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y PEPINO YOGUR	BRÓCOLI CON PATATA REVUELTO DE AJETES Y GAMBAS TOMATE AL HORNO CON QUESO YOGUR	SOPA DE PASTA MERLUZA EN SALSA VERDE CON ESPÁRRAGOS YOGUR	GUISANTES CON PATATA LOMO DE CERDO A LA NARANJA CON CALABACIN GRATINADO YOGUR	JUDIAS VERDES CON PATATA FRANCESA DE QUESO CON ENSALADA (TOMATE, MAIZ, ACEITUNAS) YOGUR	SOPA DE AJO SARDINAS EN ACEITE PATATA COCIDA FRUTA EN ALMIBAR
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 azucar).
- * **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

geriatros

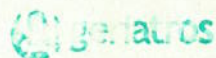
RESIDENCIA GERIATROS CORUÑA
Avda. Rosalía de Castro 10
15179 Oleiros (A Coruña)

DPTO. MÉDICO

V.1	FÁCIL MASTICACIÓN BASAL	FÁCIL MASTICACIÓN CONTROL HIDRATOS CARBONO	FÁCIL MASTICACIÓN HIPOCALÓRICA	FÁCIL MASTICACIÓN BAJA EN GRASAS SATURADAS	FÁCIL MASTICACIÓN PROTECCIÓN GASTRO-HEPÁTICA	FÁCIL MASTICACIÓN ASTRINGENTE	FÁCIL MASTICACIÓN RENAL	FÁCIL MASTICACIÓN HIPERCALÓRICA-HIPERPROTEICA
LUNES	COMIDA LENTEJAS CON VERDURAS HUEVOS RELLENOS CON SALSA AURORA ZANAHORIA REHOGADA YOGUR	LENTEJAS CON VERDURAS HUEVOS RELLENOS CON ZANAHORIA REHOGADA YOGUR SIN AZÚCAR	3/4 LENTEJAS CON VERDURAS HUEVOS RELLENOS CON SALSA AURORA ZANAHORIA REHOGADA YOGUR DESNATADO S/AZÚCAR (1/2 PAN)	LENTEJAS CON VERDURAS HUEVOS RELLENOS CON ZANAHORIA REHOGADA YOGUR DESNATADO	CREMA DE LENTEJAS LENTEJAS CON CALABAZA Y CALABACIN TORTILLA FRANCESA CON ZANAHORIA REHOGADA YOGUR DESNATADO	ARROZ CON CALABAZA TORTILLA FRANCESA CON ZANAHORIA REHOGADA YOGUR DESNATADO	LENTEJAS CON CALABAZA Y CALABACIN ESPESAS TORTILLA FRANCESA CON ZANAHORIA REHOGADA FRUTA COCIDA / EN SU JUGO	LENTEJAS CON VERDURAS (ENRIQUECIDAS) HUEVOS RELLENOS CON SALSA AURORA ZANAHORIA REHOGADA YOGUR
	CENA ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO SALCHICHAS AL HORNO PATATAS AL HORNO FRUTA	ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO SALCHICHAS AL HORNO PATATAS AL HORNO FRUTA (INCLUIDO PLÁTANO PEQUEÑO)	ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO MAGRO DE CERDO ASADO (SIN SALSA) CON PATATA AL HORNO FRUTA (1/2 PAN)	ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO MAGRO DE CERDO ASADO (SIN SALSA) CON PATATA AL HORNO FRUTA	CREMA DE BERENJENA (sin piel, ni semillas) MAGRO DE CERDO ASADO (SIN SALSA) CON PATATA AL HORNO FRUTA APTA	CREMA DE CALABACIN (sin piel, ni semillas) MAGRO DE CERDO ASADO (SIN SALSA) CON PATATA AL HORNO FRUTA APTA	CREMA DE BERENJENA ESPESA (sin patata) MAGRO DE CERDO ASADO (SIN SALSA) CON ARROZ SALTEADO FRUTA APTA	ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO (ENRIQUECIDA) SALCHICHAS AL HORNO PATATAS AL HORNO FRUTA
MARTES	COMIDA CREMA VERDURA ESTOFADO DE PAVO CON ARROZ FRUTA	CREMA VERDURA ESTOFADO DE PAVO CON ARROZ FRUTA (INCLUIDO PLÁTANO PEQUEÑO)	CREMA VERDURA ESTOFADO DE PAVO CON ARROZ FRUTA (1/2 PAN)	CREMA VERDURA ESTOFADO DE PAVO CON ARROZ FRUTA	CREMA DE ZANAHORIA (sin cebolla) ESTOFADO DE PAVO CON ARROZ FRUTA APTA	CREMA DE ZANAHORIA (sin cebolla) ESTOFADO DE PAVO CON ARROZ FRUTA APTA	CREMA DE ZANAHORIA ESPESA (sin patata) ESTOFADO DE PAVO CON ARROZ FRUTA APTA	CREMA VERDURA (ENRIQUECIDA) ESTOFADO DE PAVO CON ARROZ FRUTA
	CENA CREMA DE CALABAZA CROQUETAS DE JAMÓN CON CALABACIN AL HORNO YOGUR	CREMA DE CALABAZA CROQUETAS DE JAMÓN CON CALABACIN AL HORNO YOGUR SIN AZÚCAR	CREMA DE CALABAZA LOMO AL HORNO CON CALABACIN AL HORNO YOGUR DESNATADO S/AZÚCAR (1/2 PAN)	CREMA DE CALABAZA LOMO AL HORNO CON CALABACIN AL HORNO YOGUR DESNATADO	CREMA DE CALABAZA (sin cebolla) LOMO AL HORNO CON CALABACIN AL HORNO (sin piel, ni semillas) YOGUR DESNATADO	CREMA DE CALABAZA (sin cebolla) LOMO AL HORNO CON CALABACIN AL HORNO (sin piel, ni semillas) YOGUR DESNATADO	CREMA DE CALABAZA ESPESA (sin patata) LOMO AL HORNO CON CALABACIN REHOGADO FRUTA COCIDA / EN SU JUGO	CREMA DE CALABAZA (ENRIQUECIDA) CROQUETAS DE JAMÓN CON CALABACIN AL HORNO YOGUR
MIÉRCOLES	COMIDA MACARRONES CON CHORIZO BACALAO CON AJO Y PEREJIL CON PIMIENTOS REHOGADOS YOGUR	MACARRONES CON CHORIZO BACALAO CON AJO Y PEREJIL CON PIMIENTOS REHOGADOS YOGUR SIN AZÚCAR	3/4 MACARRONES CON TOMATE BACALAO CON AJO Y PEREJIL CON PIMIENTOS REHOGADOS YOGUR DESNATADO S/AZÚCAR (1/2 PAN)	MACARRONES CON TOMATE BACALAO CON AJO Y PEREJIL CON PIMIENTOS REHOGADOS YOGUR DESNATADO	MACARRONES CON JAMÓN COCIDO BACALAO AL HORNO CON ZANAHORIA AL HORNO YOGUR DESNATADO	MACARRONES CON JAMÓN COCIDO BACALAO AL HORNO CON ZANAHORIA AL HORNO YOGUR DESNATADO	MACARRONES SALTEADOS BACALAO CON AJO Y PEREJIL CON PIMIENTOS REHOGADOS FRUTA COCIDA / EN SU JUGO	MACARRONES CON CHORIZO (ENRIQUECIDOS) BACALAO CON AJO Y PEREJIL CON PIMIENTOS REHOGADOS YOGUR
	CENA BRÓCOLI CON PATATA REVUELTO DE VERDURAS CON TOMATE AL HORNO CON QUESO FRUTA	BRÓCOLI CON PATATA REVUELTO DE VERDURAS CON TOMATE AL HORNO CON QUESO FRUTA (INCLUIDO PLÁTANO PEQUEÑO)	BRÓCOLI CON PATATA REVUELTO DE VERDURAS CON TOMATE AL HORNO FRUTA (1/2 PAN)	BRÓCOLI CON PATATA REVUELTO DE VERDURAS CON TOMATE AL HORNO FRUTA	CREMA DE ZANAHORIA (sin cebolla) REVUELTO DE HUEVO CON CALABAZA REHOGADA FRUTA APTA	CREMA DE ZANAHORIA (sin cebolla) REVUELTO DE HUEVO CON CALABAZA REHOGADA FRUTA APTA	BRÓCOLI CON ARROZ REVUELTO DE HUEVO CON CALABAZA REHOGADA FRUTA APTA	BRÓCOLI CON PATATA (ENRIQUECIDA) REVUELTO DE VERDURAS CON TOMATE AL HORNO CON QUESO FRUTA
JUEVES	COMIDA ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS COSTILLA DE CERDO GUISADA CON MENESTRA REHOGADA FRUTA	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS COSTILLA DE CERDO GUISADA CON MENESTRA REHOGADA FRUTA (INCLUIDO PLÁTANO PEQUEÑO)	3/4 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS MAGRO DE CERDO CON MENESTRA REHOGADA FRUTA (1/2 PAN)	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS MAGRO DE CERDO CON MENESTRA REHOGADA FRUTA	ARROZ CON CALABACIN (sin piel, ni semillas) MAGRO DE CERDO CON ZANAHORIA REHOGADA FRUTA APTA	ARROZ CON CALABACIN (sin piel, ni semillas) MAGRO DE CERDO CON ZANAHORIA REHOGADA FRUTA APTA	ARROZ CON CALABACIN MAGRO DE CERDO CON MENESTRA REHOGADA FRUTA APTA	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS (ENRIQUECIDO) COSTILLA DE CERDO GUISADA CON MENESTRA REHOGADA FRUTA
	CENA SOPA DE PASTA MERLUZA EN SALSA VERDE CON ESPÁRRAGOS YOGUR	SOPA DE PASTA MERLUZA EN SALSA VERDE CON ESPÁRRAGOS YOGUR SIN AZÚCAR	SOPA DE PASTA MERLUZA EN SALSA VERDE CON ESPÁRRAGOS YOGUR DESNATADO S/AZÚCAR (1/2 PAN)	SOPA DE PASTA MERLUZA EN SALSA VERDE CON ESPÁRRAGOS YOGUR DESNATADO	SOPA DE PASTA MERLUZA AL HORNO CON ESPÁRRAGOS YOGUR DESNATADO	SOPA DE PASTA MERLUZA AL HORNO CON CALABAZA REHOGADA YOGUR DESNATADO	SOPA DE PASTA ESPESA MERLUZA AL HORNO CON ESPÁRRAGOS FRUTA COCIDA / EN SU JUGO	SOPA DE PASTA (ENRIQUECIDA) MERLUZA AL HORNO CON ESPÁRRAGOS YOGUR
VIERNES	COMIDA ENSALADILLA DE VERANO PESCADO DEL DÍA FRITO COLIFLOR REHOGADA LÁCTEO	ENSALADILLA DE VERANO PESCADO DEL DÍA FRITO COLIFLOR REHOGADA LÁCTEO SIN AZÚCAR	3/4 ENSALADILLA DE VERANO FOGONERO A LA PLANCHA COLIFLOR REHOGADA LÁCTEO DESNATADO S/AZÚCAR (1/2 PAN)	ENSALADILLA DE VERANO (sin huevo) FOGONERO A LA PLANCHA COLIFLOR REHOGADA LÁCTEO DESNATADO	CREMA DE ZANAHORIA (sin cebolla) FOGONERO A LA PLANCHA CON CALABAZA AL VAPOR LÁCTEO DESNATADO	CREMA DE ZANAHORIA (sin cebolla) FOGONERO A LA PLANCHA CON CALABAZA AL VAPOR YOGUR DESNATADO	CREMA DE ZANAHORIA ESPESA (sin patata) FOGONERO A LA PLANCHA CON CALABAZA HERVIDA FRUTA COCIDA / EN SU JUGO	ENSALADILLA DE VERANO (ENRIQUECIDA) PESCADO DEL DÍA FRITO COLIFLOR REHOGADA LÁCTEO
	CENA GUISANTES CON PATATA LOMO DE CERDO A LA NARANJA CON CALABACIN GRATINADO FRUTA COCIDO GALLEGO	GUISANTES CON PATATA LOMO DE CERDO A LA NARANJA CON CALABACIN GRATINADO FRUTA (INCLUIDO PLÁTANO PEQUEÑO) COCIDO GALLEGO	3/4 GUISANTES CON PATATA LOMO DE CERDO AL HORNO (SIN SALSA) CON CALABACIN ASADO FRUTA (1/2 PAN) 3/4 COCIDO GALLEGO SIN GRASAS SEGUNDO DE COCIDO GALLEGO SIN GRASAS YOGUR DESNATADO S/AZÚCAR (1/2 PAN)	GUISANTES CON PATATA LOMO DE CERDO AL HORNO (SIN SALSA) CON CALABACIN ASADO FRUTA COCIDO GALLEGO SIN GRASAS SEGUNDO DE COCIDO GALLEGO SIN GRASAS YOGUR DESNATADO	CREMA DE GUISANTES CON PATATA (sin cebolla) LOMO DE CERDO AL HORNO (SIN SALSA) CON CALABACIN ASADO (sin piel, ni semillas) FRUTA APTA SOPA DE PASTA CARNE MAGRA Y ZANAHORIA HERVIDA YOGUR DESNATADO	CREMA DE PATATA LOMO DE CERDO AL HORNO (SIN SALSA) CON CALABACIN ASADO (sin piel, ni semillas) FRUTA APTA SOPA DE PASTA CARNE MAGRA Y ZANAHORIA HERVIDA YOGUR DESNATADO	CREMA DE GUISANTES CON ARROZ ESPESA LOMO DE CERDO AL HORNO (SIN SALSA) CON CALABACIN REHOGADO FRUTA APTA SOPA DE PASTA ESPESA CARNE MAGRA Y ZANAHORIA FRUTA COCIDA / EN SU JUGO	GUISANTES CON PATATA (ENRIQUECIDOS) LOMO DE CERDO A LA NARANJA CON CALABACIN GRATINADO FRUTA COCIDO GALLEGO (ENRIQUECIDOS) SEGUNDO DE COCIDO GALLEGO YOGUR
SÁBADO	COMIDA SEGUNDO DE COCIDO GALLEGO YOGUR	SEGUNDO DE COCIDO GALLEGO YOGUR SIN AZÚCAR	YOGUR DESNATADO S/AZÚCAR (1/2 PAN)	YOGUR DESNATADO	YOGUR DESNATADO	YOGUR DESNATADO	FRUTA COCIDA / EN SU JUGO	YOGUR
	CENA SOPA DE AJO BOQUERONES FRITOS CON SALTEADO MEDITERRÁNEO FRUTA	SOPA DE AJO BOQUERONES FRITOS CON SALTEADO MEDITERRÁNEO FRUTA (INCLUIDO PLÁTANO PEQUEÑO)	SOPA DE PASTA GALLINETA AL HORNO CON SALTEADO MEDITERRÁNEO FRUTA (1/2 PAN)	SOPA DE AJO GALLINETA AL HORNO CON SALTEADO MEDITERRÁNEO FRUTA	SOPA DE PASTA GALLINETA AL HORNO CON CALABAZA AL HORNO FRUTA APTA	SOPA DE PASTA GALLINETA AL HORNO CON CALABAZA AL HORNO FRUTA APTA	SOPA DE PASTA ESPESA GALLINETA AL HORNO CON SALTEADO MEDITERRÁNEO FRUTA	SOPA DE AJO (ENRIQUECIDA) BOQUERONES FRITOS CON SALTEADO MEDITERRÁNEO FRUTA
DOMINGO	COMIDA PUERROS ASADOS ARROZ CALDO DE PESCADO LÁCTEO	PUERROS ASADOS ARROZ CALDO DE PESCADO LÁCTEO SIN AZÚCAR	PUERROS ASADOS ARROZ CALDO DE PESCADO LÁCTEO DESNATADO S/AZÚCAR (1/2 PAN)	PUERROS ASADOS ARROZ CALDO DE PESCADO LÁCTEO DESNATADO	CREMA DE CALABAZA ARROZ BLANCO CON PESCADO LÁCTEO DESNATADO	CREMA DE CALABAZA ARROZ BLANCO CON PESCADO YOGUR DESNATADO	CREMA DE CALABAZA ESPESA ARROZ BLANCO CON PESCADO FRUTA COCIDA / EN SU JUGO	PUERROS ASADOS (ENRIQUECIDOS) ARROZ CALDO DE PESCADO LÁCTEO
	CENA JUDÍAS VERDES CON PATATA TORTILLA DE QUESO CON BERENJENA REHOGADA FRUTA	JUDÍAS VERDES CON PATATA TORTILLA DE QUESO CON BERENJENA REHOGADA FRUTA (INCLUIDO PLÁTANO PEQUEÑO)	JUDÍAS VERDES CON PATATA TORTILLA FRANCESA CON BERENJENA REHOGADA FRUTA (1/2 PAN)	JUDÍAS VERDES CON PATATA TORTILLA FRANCESA CON BERENJENA REHOGADA FRUTA	JUDÍAS VERDES CON PATATA (sin sofrito) TORTILLA FRANCESA CON BERENJENA REHOGADA (sin piel, ni semillas) FRUTA APTA	SOPA DE ARROZ TORTILLA FRANCESA CON CALABAZA REHOGADA FRUTA APTA	JUDÍAS VERDES CON ARROZ TORTILLA FRANCESA CON BERENJENA REHOGADA FRUTA APTA	JUDÍAS VERDES CON PATATA (ENRIQUECIDA) TORTILLA DE QUESO CON BERENJENA REHOGADA FRUTA
VALORACIÓN NUTRICIONAL DIARIA (DESAYUNO + COMIDA + MERIENDA + CENA)								
H. Carbono	1900-2100 kcal	1700-1900 kcal	1500-1600 kcal	1700-1900 kcal	1700-1900 kcal	1700-1900 kcal	1700-1900 kcal	2100-2300 kcal
Proteínas	50-60% VET	49-55% VET	50-55% VET	49-55% VET	49-55% VET	49-55% VET	45- 55 %	
Lípidos	15-16% VET	16-17% VET	17-18% VET	16-17% VET	16-17% VET	16-17% VET	16-17% VET	17- 19 %
kcal	30-35% VET	30-35% VET	30-35% VET	30-35% VET	30-35% VET	30-35% VET	30-35% VET	30-37 %

DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN
Cárdenas González, Nekane (MD)
Nº Coleg. CAT 002220

MEDICO O RHS:

 Residencia Geriátrica Coruña

RESIDENCIA GERIÁTRICA CORUÑA
Avda. Rosalía de Castro 10
15179 Oleiros (A Coruña)

DPTO. MÉDICO

Semana Nº del al de del 202

Del 22 al 28 de septiembre

DomusVi Coruña
Av. Rosalía de Castro, 10.
CP: 15179 Oleiros

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
C O M I D A	ALUBIAS BLANCAS GUISADAS MIGAS DE BACALAO CON ARROZ FRUTA	CÓCTEL DE MARISCO HUEVOS FRITOS CON PATATAS FRITAS FRUTA	FIDEUÁ MARINERA PINCHOS MORUNOS CON PIMIENTO ITALIANO FRUTA	LENTEJAS CON CARNE CONTRAMUSLO DE POLLO AL TOQUE DE LIMÓN CON PISTO FRUTA	MACARRONES BOLOÑESA PESCADO DEL DIA AZUL HORNO CON SALTEADO MEDITERRÁNEO FRUTA	ENSALADA CAPRESE GARBANZOS CON OREJA Y MORRO FRUTA	VERDURAS GRATINADAS FALDA DE TERNERA CON PATATA, PIMENTON Y ACEITE POSTRE ESPECIAL
	SOPA DE PICADILLO NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA YOGUR	PARRILLADA DE VERDURAS CON JAMÓN SERRANO MERLUZA A LA GALLEGA LÁCTEO	SOPA PRIMAVERA HOJALDRE DE PUERRO, JAMÓN Y QUESO CON ENSALADA DE TOMATE YOGUR	JUDÍAS VERDES A LA PORTUGUESA REVUELTO DE SETAS AL AJILLO CON TOSTADAS YOGUR	CREMA DE CALABACÍN CROQUETAS DE POLLO CON ENSALADA (LECHUGA Y ESPÁRRAGOS) YOGUR	GUISANTES CON GAMBAS AL AJILLO TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA, PEPINO Y MAIZ YOGUR	CREMA DE ZANAHORIA RAPE EN SALSA DE ALMENDRAS CON BRÓCOLI REHOGADO FRUTA EN ALMIBAR

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 ofreceran 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

Handwritten signature and date 2023

geriatrios
RESIDENCIA GERIATROS CORUÑA
Avda. Rosalía de Castro 10
15179 Oleiros (A Coruña)
DPTO. MÉDICO

v.1		FACIL MASTICACIÓN	DIETA CONTROLADA EN HIDRATOS DE CARBONO	HIPOCALÓRICA	BAJA EN GRASAS SATURADAS	PROTECCIÓN GASTRO-HEPÁTICA	ASTRINGENTE	RENAL	HIPERCALÓRICA-HIPERPROTEICA
LUNES	COMIDA	ALUBIAS BLANCAS GUIADAS	ALUBIAS BLANCAS GUIADAS	3/4 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS (sin chorizo)	ALUBIAS BLANCAS GUIADAS (sin chorizo)	PASTA CON CALABACÍN	PASTA CON CALABACÍN	PASTA CON CALABACÍN	ALUBIAS BLANCAS GUIADAS (ENRIQUECIDAS)
	CENA	BACALAO CON TOMATE CON PIMIENTOS REHOGADOS FRUTA SOPA DE PICADILLO MUSLO DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (PIMIENTO MORRÓN, CEBOLLA Y ATÚN) YOGUR	BACALAO CON TOMATE CON PIMIENTOS REHOGADOS FRUTA SOPA DE PICADILLO MUSLO DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (PIMIENTO MORRÓN, CEBOLLA Y ATÚN) YOGUR	BACALAO CON TOMATE CON PIMIENTOS REHOGADOS FRUTA (1/2 PAN) SOPA DE PASTA MUSLO DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA (PIMIENTO MORRÓN, CEBOLLA Y ATÚN) YOGUR DESNATADO 5/AZÚCAR (1/2 PAN)	BACALAO CON TOMATE CON PIMIENTOS REHOGADOS FRUTA SOPA DE PASTA MUSLO DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA (PIMIENTO MORRÓN, CEBOLLA Y ATÚN) YOGUR DESNATADO CREMA DE CHAMPIÑONES	BACALAO AL HORNO CON ZANAHORIA AL HORNO FRUTA APTA SOPA DE PASTA MUSLO DE POLLO AL HORNO CON CALABAZA REHOGADA YOGUR DESNATADO CREMA DE CALABAZA	BACALAO AL HORNO CON ZANAHORIA AL HORNO FRUTA APTA SOPA DE PASTA MUSLO DE POLLO AL HORNO CON CALABAZA REHOGADA YOGUR DESNATADO CREMA DE CALABAZA	BACALAO AL HORNO CON PIMIENTOS REHOGADOS FRUTA APTA SOPA DE PASTA ESPESA MUSLO DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA (PIMIENTO MORRÓN Y CEBOLLA) FRUTA EN SU JUGO CREMA DE CALABAZA ESPESA TORTILLA FRANCESA CON ZANAHORIA REHOGADA FRUTA APTA	BACALAO CON TOMATE CON PIMIENTOS REHOGADOS FRUTA SOPA DE PICADILLO (ENRIQUECIDA) MUSLO DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (PIMIENTO MORRÓN, CEBOLLA Y ATÚN) YOGUR
MARTES	COMIDA	CÓCTEL DE MARISCO HUEVOS FRITOS CON PATATAS FRITAS FRUTA	CÓCTEL DE MARISCO HUEVOS FRITOS CON PATATAS FRITAS FRUTA	TORTILLA FRANCESA CON PATATA COCIDA FRUTA (1/2 PAN)	TORTILLA FRANCESA CON PATATA COCIDA FRUTA	TORTILLA FRANCESA CON PATATA COCIDA FRUTA APTA	TORTILLA FRANCESA CON PATATA COCIDA FRUTA APTA	TORTILLA FRANCESA CON PATATA COCIDA FRUTA APTA	HUEVOS FRITOS CON PATATAS FRITAS FRUTA
	CENA	PARRILLADA DE VERDURAS CON JAMÓN SERRANO MERLUZA A LA GALLEGA LÁCTEO	PARRILLADA DE VERDURAS CON JAMÓN SERRANO MERLUZA A LA GALLEGA LÁCTEO	PARRILLADA DE VERDURAS CON JAMÓN SERRANO MERLUZA A LA GALLEGA LÁCTEO DESNATADO 5/AZÚCAR (1/2 PAN)	PARRILLADA DE VERDURAS CON JAMÓN SERRANO MERLUZA A LA GALLEGA LÁCTEO DESNATADO	CREMA DE CALABACÍN MERLUZA AL HORNO CON PATATA HERVIDA LÁCTEO DESNATADO	CREMA DE CALABACÍN MERLUZA AL HORNO CON PATATA HERVIDA YOGUR DESNATADO	VERDURAS REHOGADAS MERLUZA AL HORNO CON ARROZ SALTEADO FRUTA EN SU JUGO	PARRILLADA DE VERDURAS CON JAMÓN SERRANO (ENRIQUECIDA) MERLUZA A LA GALLEGA LÁCTEO
MIÉRCOLES	COMIDA	FIDEUÀ MARINERA PINCHOS MORUNOS CON PIMIENTO ITALIANO YOGUR	FIDEUÀ MARINERA PINCHOS MORUNOS CON PIMIENTO ITALIANO YOGUR	PINCHOS MORUNOS CON PIMIENTO ITALIANO YOGUR DESNATADO 5/AZÚCAR (1/2 PAN)	PINCHOS MORUNOS CON PIMIENTO ITALIANO YOGUR DESNATADO	FIDEOS CON CALABAZA MAGRO AL HORNO CON CALABACÍN REHOGADO YOGUR DESNATADO	FIDEOS CON CALABAZA MAGRO AL HORNO CON CALABACÍN REHOGADO YOGUR DESNATADO	FIDEOS CON VERDURAS MAGRO AL HORNO CON PIMIENTO ITALIANO FRUTA EN SU JUGO	FIDEUÀ MARINERA (ENRIQUECIDA) PINCHOS MORUNOS CON PIMIENTO ITALIANO YOGUR
	CENA	SOPA PRIMAVERA HOJALDRE DE PUERRO, JAMÓN Y QUESO CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA	SOPA PRIMAVERA HOJALDRE DE PUERRO, JAMÓN Y QUESO CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA	TORTILLA DE JAMÓN COCIDO CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA (1/2 PAN)	TORTILLA DE JAMÓN COCIDO CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA	SOPA DE ZANAHORIA TORTILLA DE JAMÓN COCIDO CON CALABAZA REHOGADA FRUTA APTA	SOPA DE ZANAHORIA TORTILLA DE JAMÓN COCIDO CON CALABAZA REHOGADA FRUTA APTA	CREMA DE ZANAHORIA ESPESA TORTILLA FRANCESA CON CALABAZA REHOGADA FRUTA APTA	SOPA PRIMAVERA (ENRIQUECIDA) HOJALDRE DE PUERRO, JAMÓN Y QUESO CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA
JUEVES	COMIDA	LENTEJAS CON CARNE CONTRAMUSLO DE POLLO AL TOQUE DE LIMÓN CON PISTO YOGUR	LENTEJAS CON CARNE CONTRAMUSLO DE POLLO AL TOQUE DE LIMÓN CON PISTO YOGUR	3/4 LENTEJAS CON CARNE CONTRAMUSLO DE POLLO AL TOQUE DE LIMÓN CON PISTO YOGUR DESNATADO 5/AZÚCAR (1/2 PAN)	LENTEJAS CON CARNE CONTRAMUSLO DE POLLO AL TOQUE DE LIMÓN CON PISTO YOGUR DESNATADO	CREMA DE LENTEJAS CON ZANAHORIA ESESA CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON CALABACÍN REHOGADO YOGUR DESNATADO	CREMA DE ZANAHORIA CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON CALABACÍN REHOGADO YOGUR DESNATADO	LENTEJAS CON ZANAHORIA ESPESAS CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON PISTO SIN TOMATE FRUTA EN SU JUGO	LENTEJAS CON CARNE (ENRIQUECIDAS) CONTRAMUSLO DE POLLO AL TOQUE DE LIMÓN CON PISTO YOGUR
	CENA	JUDÍAS VERDES A LA PORTUGUESA REVUELTO DE SETAS AL AJILLO CON TOSTADAS FRUTA	JUDÍAS VERDES A LA PORTUGUESA REVUELTO DE SETAS AL AJILLO CON TOSTADAS FRUTA	JUDÍAS VERDES REHOGADAS REVUELTO DE SETAS AL AJILLO CON TOSTADAS FRUTA (1/2 PAN)	JUDÍAS VERDES A LA PORTUGUESA REVUELTO DE SETAS AL AJILLO CON TOSTADAS FRUTA	JUDÍAS VERDES REHOGADAS REVUELTO DE HUEVO CON TOSTADAS FRUTA APTA	CREMA DE CALABAZA REVUELTO DE HUEVO CON TOSTADAS FRUTA APTA	JUDÍAS VERDES REHOGADAS REVUELTO DE HUEVO CON ARROZ SALTEADO FRUTA APTA	JUDÍAS VERDES A LA PORTUGUESA (ENRIQUECIDAS) REVUELTO DE SETAS AL AJILLO CON TOSTADAS FRUTA
VIERNES	COMIDA	MACARRONES BOLOÑESA PESCADO DEL DÍA AZUL HORNO CON SALTEADO MEDITERRÁNEO YOGUR	MACARRONES BOLOÑESA PESCADO DEL DÍA AZUL HORNO CON SALTEADO MEDITERRÁNEO YOGUR	3/4 MACARRONES CON TOMATE PESCADO DEL DÍA AZUL HORNO CON SALTEADO MEDITERRÁNEO YOGUR DESNATADO 5/AZÚCAR (1/2 PAN)	MACARRONES CON TOMATE PESCADO DEL DÍA AZUL HORNO CON SALTEADO MEDITERRÁNEO YOGUR DESNATADO	MACARRONES CON CALABAZA MERLUZA AL HORNO CON ZANAHORIA REHOGADA YOGUR DESNATADO	MACARRONES CON CALABAZA MERLUZA AL HORNO CON ZANAHORIA REHOGADA YOGUR DESNATADO	MACARRONES CON CALABAZA MERLUZA AL HORNO CON SALTEADO MEDITERRÁNEO FRUTA EN SU JUGO	MACARRONES BOLOÑESA (ENRIQUECIDOS) PESCADO DEL DÍA AZUL HORNO CON SALTEADO MEDITERRÁNEO YOGUR
	CENA	CREMA DE CALABACÍN CROQUETAS DE POLLO CON CALABACÍN REHOGADO FRUTA	CREMA DE CALABACÍN CROQUETAS DE POLLO CON CALABACÍN REHOGADO FRUTA	LOMO AL HORNO CON CALABACÍN REHOGADO FRUTA (1/2 PAN)	CREMA DE CALABACÍN LOMO AL HORNO CON CALABACÍN REHOGADO FRUTA	CREMA DE CALABACÍN LOMO AL HORNO CON CALABACÍN REHOGADO FRUTA APTA	CREMA DE CALABACÍN LOMO AL HORNO CON CALABACÍN REHOGADO FRUTA APTA	CREMA DE CALABACÍN ESPESA LOMO AL HORNO CON CALABACÍN REHOGADO FRUTA APTA	CREMA DE CALABACÍN (ENRIQUECIDA) CROQUETAS DE POLLO CON CALABACÍN REHOGADO FRUTA
SÁBADO	COMIDA	ENSALADA CAPRESE OREJA Y MORRO Á FEIRA FRUTA	ENSALADA CAPRESE OREJA Y MORRO Á FEIRA FRUTA	ENSALADA CAPRESE POLLO AL HORNO CON PATATA AL HORNO FRUTA (1/2 PAN)	ENSALADA CAPRESE POLLO AL HORNO CON PATATA AL HORNO FRUTA	SOPA DE ESTRELLAS POLLO AL HORNO CON PATATA AL HORNO FRUTA APTA	SOPA DE ESTRELLAS POLLO AL HORNO CON PATATA AL HORNO FRUTA APTA	SOPA DE ESTRELLAS ESPESA POLLO AL HORNO CON ARROZ FRUTA APTA	ENSALADA CAPRESE (ENRIQUECIDA) OREJA Y MORRO Á FEIRA FRUTA
	CENA	GUISANTES CON GAMBAS AL AJILLO TORTILLA DE PATATA CON CALABACÍN REHOGADO YOGUR	GUISANTES CON GAMBAS AL AJILLO TORTILLA DE PATATA CON CALABACÍN REHOGADO YOGUR	GUISANTES CON GAMBAS AL AJILLO TORTILLA FRANCESA CON CALABACÍN REHOGADO YOGUR DESNATADO 5/AZÚCAR (1/2 PAN)	GUISANTES REHOGADOS TORTILLA FRANCESA CON CALABACÍN REHOGADO YOGUR DESNATADO	CREMA DE CALABAZA TORTILLA FRANCESA CON CALABACÍN REHOGADO YOGUR DESNATADO	CREMA DE CALABAZA TORTILLA FRANCESA CON CALABACÍN REHOGADO YOGUR DESNATADO	GUISANTES REHOGADOS TORTILLA FRANCESA CON CALABACÍN REHOGADO FRUTA EN SU JUGO	GUISANTES CON GAMBAS AL AJILLO (ENRIQUECIDOS) TORTILLA DE PATATA CON CALABACÍN REHOGADO YOGUR
DOMINGO	COMIDA	VERDURAS GRATINADAS FALDA DE TERNERA CON PATATA, PIMENTON Y ACEITE LÁCTEO	VERDURAS GRATINADAS FALDA DE TERNERA CON PATATA, PIMENTON Y ACEITE LÁCTEO	VERDURAS ASADAS FALDA DE TERNERA CON PATATA, PIMENTON Y ACEITE LÁCTEO DESNATADO 5/AZÚCAR (1/2 PAN)	VERDURAS ASADAS FALDA DE TERNERA CON PATATA, PIMENTON Y ACEITE LÁCTEO DESNATADO	CREMA DE CALABACÍN FALDA DE TERNERA COCIDA CON PATATA COCIDA LÁCTEO DESNATADO	CREMA DE CALABACÍN FALDA DE TERNERA COCIDA CON PATATA COCIDA YOGUR DESNATADO	CREMA DE CALABACÍN ESPESA FALDA DE TERNERA COCIDA CON ARROZ SALTEADO FRUTA EN SU JUGO	VERDURAS GRATINADAS (ENRIQUECIDAS) FALDA DE TERNERA CON PATATA, PIMENTON Y ACEITE LÁCTEO
	CENA	CREMA DE ZANAHORIA FRUTA	CREMA DE ZANAHORIA RAPE EN SALSA DE ALMENDRAS CON BRÓCOLI REHOGADO FRUTA	CREMA DE ZANAHORIA RAPE AL HORNO CON BRÓCOLI REHOGADO FRUTA (1/2 PAN)	CREMA DE ZANAHORIA RAPE AL HORNO CON BRÓCOLI REHOGADO FRUTA	CREMA DE ZANAHORIA RAPE AL HORNO CON JUDÍAS VERDES REHOGADAS FRUTA APTA	CREMA DE ZANAHORIA RAPE AL HORNO CON CALABAZA REHOGADA FRUTA APTA	CREMA DE ZANAHORIA ESPESA RAPE AL HORNO CON BRÓCOLI REHOGADO FRUTA APTA	CREMA DE ZANAHORIA (ENRIQUECIDA) RAPE EN SALSA DE ALMENDRAS CON BRÓCOLI REHOGADO FRUTA
VALORACIÓN NUTRICIONAL DIARIA (DESAYUNO + COMIDA + MERIENDA + CENA)									
Kcal		1900-2100 kcal	1700-1900 kcal	1500-1600 kcal	1700-1900 kcal	1700-1900 kcal	1700-1900 kcal	1700-1900 kcal	2100-2300 kcal
H. Carbono		50-60%	49-55% VET	50-60%	50-60%	50-60%	50-60%	50-60%	45 - 55 %
Proteínas		15-16% VET	16-17% VET	17-18% VET	16-17% VET	16-17% VET	16-17% VET	16-17% VET	17- 19 %
Lípidos		30-35% VET	30-35% VET	30-35% VET	30-35% VET	30-35% VET	30-35% VET	30-35% VET	30-37 %

DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN
Cárdenas González, Nekane (MD)
Nº Coleg. CAT 002220

MEDICO O RNS:

RESIDENCIA GERIÁTRICA GURUÑA
Avda. Koskila de Carpio 10
26176 Oleiros (A Coruña)

Semana Nº del ar de del 202

Del 29 de septiembre al 5 de octubre

DomusVi Coruña
Av. Rosalía de Castro, 10.
CP: 15179 Oleiros

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
C O M I D A	GARBANZOS CON CALAMARES AGUHA ASADA CON PATATAS HORNO FRUTA	ENSALADA DE ARROZ BACALAO AL VAPOR CON COLIFLOR AL VAPOR FRUTA	PASTA CON BACON SALTEADO MUSLO DE POLLO AL CHILINDRÓN FRUTA	ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS PESCADO DEL DÍA AL HORNO CON BRÓCOLI AL JILLO FRUTA	ENSALADA DE MELÓN CON JAMÓN ARROZ A LA CUBANA FRUTA	SOPADE TOMATE CON PICATOSTES MILANESA DE TERNERA CON PATATA PANADERA AL HORNO YOGUR	ENSALADA CAMPERA GALLINETA AL CAVA CON GAMBAS CON ZANAHORIAS REHOGADAS POSTRE ESPECIAL
	ENSALADA DE TOMATES Y SARDINAS REVUELTO DE YORK Y QUESO CON PATATA AL VAPOR YOGUR	MENESTRA DE VERDURA REHOGADA EMPANADA DE ATÚN CON ENSALADA DE PIMIENTOS YOGUR	CREMA DE GUISANTES TORTILLA DE JAMÓN COCIDO CON ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA YOGUR	CALABACÍN GRATINADO HAMBURGUESA DE POLLO A LA PLANCHA CON PATATAS DADO FRUTA	SOPA DE FIDEOS PALOMETA EN SALSA CON SALTEADO CAMPESTRE YOGUR	MENESTRA DE VERDURA CON PATATA PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA MIXTA FRUTA	CREMA DE CALABACÍN FLAMENQUINES CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA EN ALMIBAR

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

geriatros

RESIDENCIA GERIATROS CORUÑA
Avda. Rosalía de Castro 10
15179 Oleiros (A Coruña)

DPTO. MÉDICO

v.1		FÁCIL MASTICACIÓN BASAL		FÁCIL MASTICACIÓN CONTROL HIDRATOS CARBONO		FÁCIL MASTICACIÓN HIPOCALÓRICA		FÁCIL MASTICACIÓN BAJA EN GRASAS SATURADAS		FÁCIL MASTICACIÓN PROTECCIÓN GASTRO-HEPÁTICA		FÁCIL MASTICACIÓN ASTRINGENTE		FÁCIL MASTICACIÓN RENAL		FÁCIL MASTICACIÓN HIPERCALÓRICA-HIPERPROTEICA									
LUNES	COMIDA	GARBANZOS CON VERDURAS	JAMÓN ASADO CON BRÓCOLI REHOGADO	YOGUR	GARBANZOS CON VERDURAS	JAMÓN ASADO CON BRÓCOLI REHOGADO	YOGUR	3/4 GARBANZOS CON VERDURAS	JAMÓN ASADO (SIN SALSA) CON BRÓCOLI REHOGADO	YOGUR DESNATADO 5/AZÚCAR (1/2 PAN)	GARBANZOS CON VERDURAS	JAMÓN ASADO (SIN SALSA) CON BRÓCOLI REHOGADO	YOGUR DESNATADO	ARROZ DE CALABACIN (sin piel, ni semillas)	LOMO AL HORNO CON ZANAHORIA REHOGADA	YOGUR DESNATADO	ARROZ DE CALABACIN (sin piel, ni semillas)	LOMO AL HORNO CON ZANAHORIA REHOGADA	YOGUR DESNATADO	ARROZ DE CALABACIN (sin piel, ni semillas)	LOMO AL HORNO CON ZANAHORIA REHOGADA	YOGUR DESNATADO	FRUTA COCIDA / EN SU JUGO		
	CENA	ENSALADA DE TOMATES Y SARDINAS	REVUELTO DE YORK Y QUESO CON PATATA AL VAPOR	FRUTA	ENSALADA DE TOMATES Y SARDINAS	REVUELTO DE YORK Y QUESO CON PATATA AL VAPOR	FRUTA	ENSALADA DE TOMATES Y SARDINAS	REVUELTO DE YORK CON PATATA AL VAPOR	FRUTA (1/2 PAN)	FRUTA	ENSALADA DE TOMATES Y SARDINAS	REVUELTO DE YORK CON PATATA AL VAPOR	FRUTA APTA	FRUTA APTA	FRUTA APTA	FRUTA APTA	ENSALADA DE TOMATES Y SARDINAS (ENRIQUECIDA)	REVUELTO DE YORK Y QUESO CON PATATA AL VAPOR	FRUTA	ENSALADA DE TOMATES Y SARDINAS (ENRIQUECIDA)	REVUELTO DE YORK Y QUESO CON PATATA AL VAPOR	FRUTA		
MARTES	COMIDA	ENSALADA DE ARROZ	BACALAO AL VAPOR CON COLIFLOR AL VAPOR	FRUTA	ENSALADA DE ARROZ	BACALAO AL VAPOR CON COLIFLOR AL VAPOR	FRUTA	3/4 ENSALADA DE ARROZ	BACALAO AL VAPOR CON COLIFLOR AL VAPOR	FRUTA (1/2 PAN)	ENSALADA DE ARROZ	BACALAO AL VAPOR CON COLIFLOR AL VAPOR	FRUTA	SOPA DE ARROZ	BACALAO AL VAPOR CON CALABACÍN REHOGADO (sin piel, ni semillas)	FRUTA APTA	SOPA DE ARROZ	BACALAO AL VAPOR CON CALABACÍN REHOGADO (sin piel, ni semillas)	FRUTA APTA	ENSALADA DE ARROZ	BACALAO AL VAPOR CON COLIFLOR AL VAPOR	FRUTA	ENSALADA DE ARROZ (ENRIQUECIDA)	BACALAO AL VAPOR CON COLIFLOR AL VAPOR	FRUTA
	CENA	MENESTRA DE VERDURA REHOGADA	EMPANADA DE ATÚN CON ENSALADA DE PIMIENTOS	YOGUR	MENESTRA DE VERDURA REHOGADA	EMPANADA DE ATÚN CON ENSALADA DE PIMIENTOS	YOGUR	MENESTRA DE VERDURA REHOGADA	MAGRO DE TERNERA ASADO CON PATATA AL HORNO	YOGUR DESNATADO 5/AZÚCAR (1/2 PAN)	MENESTRA DE VERDURA REHOGADA	MAGRO DE TERNERA ASADO CON PATATA AL HORNO	YOGUR DESNATADO	CREMA DE ZANAHORIA (sin cebolla)	MAGRO DE TERNERA ASADO CON PATATA AL HORNO	YOGUR DESNATADO	CREMA DE ZANAHORIA (sin cebolla)	MENESTRA DE VERDURA REHOGADA	MAGRO DE TERNERA ASADO CON ARROZ	FRUTA COCIDA / EN SU JUGO	MENESTRA DE VERDURA REHOGADA (ENRIQUECIDA)	EMPANADA DE ATÚN CON ENSALADA DE PIMIENTOS	YOGUR	MENESTRA DE VERDURA REHOGADA (ENRIQUECIDA)	EMPANADA DE ATÚN CON ENSALADA DE PIMIENTOS
MIÉRCOLES	COMIDA	PASTA CON BACON SALTEADO	MUSLO DE POLLO AL CHILINDRÓN	FRUTA	PASTA CON BACON SALTEADO	MUSLO DE POLLO AL CHILINDRÓN	FRUTA	3/4 PASTA CON VERDURAS	MUSLO DE POLLO ASADO (sin salsa) CON PIMIENTOS REHOGADOS	FRUTA (1/2 PAN)	PASTA CON VERDURAS	MUSLO DE POLLO ASADO (sin salsa) CON PIMIENTOS REHOGADOS	FRUTA	PASTA CON VERDURAS APTAS	MUSLO DE POLLO ASADO (sin salsa) CON CALABACÍN REHOGADO (sin piel, ni semillas)	FRUTA APTA	PASTA CON VERDURAS APTAS	MUSLO DE POLLO ASADO (sin salsa) CON CALABACÍN REHOGADO (sin piel, ni semillas)	FRUTA APTA	PASTA CON VERDURAS APTAS	MUSLO DE POLLO ASADO (sin salsa) CON PIMIENTOS REHOGADOS	FRUTA APTA	PASTA CON VERDURAS APTAS	MUSLO DE POLLO AL CHILINDRÓN	FRUTA
	CENA	CREMA DE GUISANTES	TORTILLA DE JAMÓN COCIDO CON CALABAZA REHOGADA	YOGUR	CREMA DE GUISANTES	TORTILLA DE JAMÓN COCIDO CON CALABAZA REHOGADA	YOGUR	CREMA DE GUISANTES	TORTILLA DE JAMÓN COCIDO CON CALABAZA REHOGADA	YOGUR DESNATADO 5/AZÚCAR (1/2 PAN)	CREMA DE GUISANTES	TORTILLA DE JAMÓN COCIDO CON CALABAZA REHOGADA	YOGUR DESNATADO	CREMA DE GUISANTES (sin cebolla)	TORTILLA DE JAMÓN COCIDO CON CALABAZA REHOGADA	YOGUR DESNATADO	CREMA DE ZANAHORIA (sin cebolla)	TORTILLA DE JAMÓN COCIDO CON CALABAZA REHOGADA	FRUTA COCIDA / EN SU JUGO	CREMA DE GUISANTES ESPESA (SIN PATATA)	TORTILLA FRANCESA CON CALABAZA REHOGADA	YOGUR	CREMA DE GUISANTES (ENRIQUECIDA)	TORTILLA DE JAMÓN COCIDO CON CALABAZA REHOGADA	YOGUR
JUEVES	COMIDA	ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS	PESCADO DEL DÍA AL HORNO CON BRÓCOLI AL JILLO LÁCTEO	FRUTA	ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS	PESCADO DEL DÍA AL HORNO CON BRÓCOLI AL JILLO LÁCTEO	FRUTA	3/4 ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS (SIN CHORIZO)	PESCADO DEL DÍA AL HORNO CON BRÓCOLI AL JILLO LÁCTEO DESNATADO 5/AZÚCAR	FRUTA	ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS (SIN CHORIZO)	PESCADO DEL DÍA AL HORNO CON BRÓCOLI AL JILLO LÁCTEO DESNATADO	FRUTA	ARROZ CON CALABAZA	PESCADO DEL DÍA BLANCO AL HORNO CON ZANAHORIA AL HORNO	YOGUR DESNATADO	ARROZ CON CALABAZA	PESCADO DEL DÍA BLANCO AL HORNO CON ZANAHORIA AL HORNO	YOGUR DESNATADO	ARROZ CON CALABAZA	PESCADO DEL DÍA BLANCO AL HORNO CON BRÓCOLI REHOGADO	FRUTA COCIDA / EN SU JUGO	ARROZ CON CALABAZA	PESCADO DEL DÍA BLANCO AL HORNO CON BRÓCOLI AL JILLO	FRUTA
	CENA	CALABACÍN GRATINADO	HAMBURGUESA DE POLLO A LA PLANCHA CON PATATAS DADO	FRUTA	CALABACÍN GRATINADO	HAMBURGUESA DE POLLO A LA PLANCHA CON PATATAS DADO	FRUTA	CREMA DE CALABACIN	HAMBURGUESA DE POLLO A LA PLANCHA CON PATATA HERVIDA	FRUTA (1/2 PAN)	CREMA DE CALABACIN	HAMBURGUESA DE POLLO A LA PLANCHA CON PATATA HERVIDA	FRUTA	CREMA DE CALABACIN (sin piel, ni semilla)	HAMBURGUESA DE POLLO A LA PLANCHA CON PATATA HERVIDA	FRUTA APTA	CREMA DE CALABACIN (sin piel, ni semilla)	HAMBURGUESA DE POLLO A LA PLANCHA CON PATATA HERVIDA	FRUTA APTA	CREMA DE CALABACIN ESPESA	LOMO ASADO CON PASTA REHOGADA	FRUTA APTA	CALABACÍN GRATINADO (ENRIQUECIDA)	HAMBURGUESA DE POLLO A LA PLANCHA CON PATATAS DADO	FRUTA
VIERNES	COMIDA	CREMA DE PUERRO	ARROZ A LA CUBANA	FRUTA	CREMA DE PUERRO	ARROZ A LA CUBANA	FRUTA	CREMA DE PUERRO	HUEVOS RELLENOS (SIN MAYONESA) CON ARROZ	FRUTA (1/2 PAN)	CREMA DE PUERRO	HUEVOS RELLENOS (SIN MAYONESA) CON ARROZ	FRUTA	CREMA DE CALABAZA (sin cebolla)	REVUELTO DE HUEVO CON ARROZ	FRUTA APTA	CREMA DE CALABAZA (sin cebolla)	REVUELTO DE HUEVO CON ARROZ	FRUTA APTA	CREMA DE PUERRO ESPESA (SIN PATATA)	REVUELTO DE HUEVO CON ARROZ	FRUTA APTA	CREMA DE PUERRO (ENRIQUECIDA)	ARROZ A LA CUBANA	FRUTA
	CENA	SOPA DE FIDEOS	PALOMETA EN SALSA CON SALTEADO CAMPESTRE	YOGUR	SOPA DE FIDEOS	PALOMETA EN SALSA CON SALTEADO CAMPESTRE	YOGUR	SOPA DE FIDEOS	PALOMETA AL HORNO CON SALTEADO CAMPESTRE	YOGUR DESNATADO 5/AZÚCAR (1/2 PAN)	SOPA DE FIDEOS	PALOMETA AL HORNO CON SALTEADO CAMPESTRE	YOGUR DESNATADO	SOPA DE FIDEOS (sin cebolla)	PALOMETA AL HORNO CON ZANAHORIA REHOGADA	YOGUR DESNATADO	SOPA DE FIDEOS (sin cebolla)	PALOMETA AL HORNO CON ZANAHORIA REHOGADA	YOGUR DESNATADO	SOPA DE FIDEOS ESPESA	PALOMETA AL HORNO CON SALTEADO CAMPESTRE	FRUTA COCIDA / EN SU JUGO	SOPA DE FIDEOS (ENRIQUECIDA)	PALOMETA EN SALSA CON SALTEADO CAMPESTRE	YOGUR
SÁBADO	COMIDA	SOPADE TOMATE CON PICATOSTES	MILANESA DE TERNERA CON PATATA PANADERA AL HORNO	YOGUR	SOPADE TOMATE CON PICATOSTES	MILANESA DE TERNERA CON PATATA PANADERA AL HORNO	YOGUR	SOPADE TOMATE CON PICATOSTES	MAGRO DE TERNERA ASADO CON PATATA PANADERA AL HORNO	YOGUR DESNATADO 5/AZÚCAR (1/2 PAN)	SOPADE TOMATE CON PICATOSTES	MAGRO DE TERNERA ASADO CON PATATA PANADERA AL HORNO	YOGUR DESNATADO	CREMA DE CALABACÍN (sin cebolla)	MAGRO DE TERNERA ASADO CON PATATA HERVIDA	YOGUR DESNATADO	CREMA DE CALABACÍN (sin cebolla)	MAGRO DE TERNERA ASADO CON PATATA HERVIDA	YOGUR DESNATADO	CREMA DE CALABACÍN ESPESA (SIN PATATA)	MAGRO DE TERNERA ASADO CON ARROZ	FRUTA COCIDA / EN SU JUGO	SOPADE TOMATE CON PICATOSTES (ENRIQUECIDO)	MILANESA DE TERNERA CON PATATA PANADERA AL HORNO	YOGUR
	CENA	PANACHÉ DE VERDURA CON PATATA	CUARTO TRASERO DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA MIXTA (sin lechuga)	FRUTA	PANACHÉ DE VERDURA CON PATATA	CUARTO TRASERO DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA MIXTA (sin lechuga)	FRUTA	PANACHÉ DE VERDURA CON PATATA	CUARTO TRASERO DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA MIXTA (sin lechuga)	FRUTA (1/2 PAN)	PANACHÉ DE VERDURA CON PATATA	CUARTO TRASERO DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA MIXTA (sin lechuga)	FRUTA	CREMA DE ZANAHORIA (sin cebolla)	CUARTO TRASERO DE POLLO AL HORNO CON CALABAZA REHOGADA	FRUTA APTA	CREMA DE ZANAHORIA (sin cebolla)	CUARTO TRASERO DE POLLO AL HORNO CON CALABAZA REHOGADA	FRUTA APTA	CREMA DE ZANAHORIA ESPESA (SIN PATATA)	CUARTO TRASERO DE POLLO AL HORNO CON CALABAZA REHOGADA	FRUTA APTA	PANACHÉ DE VERDURA CON PATATA (ENRIQUECIDO)	CUARTO TRASERO DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA MIXTA (sin lechuga)	FRUTA
DOMINGO	COMIDA	ENSALADA CAMPERA	GALLINETA AL CAVA CON GAMBAS CON ZANAHORIAS REHOGADAS LÁCTEO	FRUTA	ENSALADA CAMPERA	GALLINETA AL CAVA CON GAMBAS CON ZANAHORIAS REHOGADAS LÁCTEO SIN AZÚCAR	FRUTA	3/4 ENSALADA CAMPERA	GALLINETA AL HORNO CON ZANAHORIAS REHOGADAS LÁCTEO DESNATADO 5/AZÚCAR	FRUTA (1/2 PAN)	ENSALADA CAMPERA (SIN HUEVO)	GALLINETA AL HORNO CON ZANAHORIAS REHOGADAS LÁCTEO DESNATADO	FRUTA	SOPA DE PASTA	GALLINETA AL HORNO CON ZANAHORIAS REHOGADAS LÁCTEO DESNATADO	YOGUR DESNATADO	SOPA DE PASTA	GALLINETA AL HORNO CON ZANAHORIAS REHOGADAS	YOGUR DESNATADO	SOPA DE PASTA ESPESA	GALLINETA AL HORNO CON ZANAHORIAS REHOGADAS	FRUTA COCIDA / EN SU JUGO	ENSALADA CAMPERA (ENRIQUECIDA)	GALLINETA AL CAVA CON GAMBAS CON ZANAHORIAS REHOGADAS LÁCTEO	FRUTA
	CENA	CREMA DE CALABACÍN	FLAMENQUINES CON CALABAZA REHOGADA	FRUTA	CREMA DE CALABACÍN	FLAMENQUINES CON CALABAZA REHOGADA	FRUTA	CREMA DE CALABACÍN	LOMO A LA PLANCHA CON CALABAZA REHOGADA	FRUTA (1/2 PAN)	CREMA DE CALABACÍN	LOMO A LA PLANCHA CON CALABAZA REHOGADA	FRUTA	CREMA DE CALABACÍN (sin cebolla)	LOMO A LA PLANCHA CON JUDÍAS VERDES REHOGADAS	FRUTA APTA	CREMA DE CALABACÍN (sin cebolla)	LOMO A LA PLANCHA CON CALABAZA REHOGADA	FRUTA APTA	CREMA DE CALABACÍN ESPESA (SIN PATATA)	LOMO A LA PLANCHA CON JUDÍAS VERDES REHOGADAS	FRUTA APTA	CREMA DE CALABACÍN (ENRIQUECIDA)	FLAMENQUINES CON CALABAZA REHOGADA	FRUTA
VALORACIÓN NUTRICIONAL DIARIA DESAYUNO + COMIDA + MERIENDA + CENA																									
H. Carbono		1900-2100 kcal		1700-1900 kcal		1500-1600 kcal		1700-1900 kcal		1700-1900 kcal		1700-1900 kcal		1700-1900 kcal		1700-1900 kcal		2100-2300 kcal							
Proteínas		50-60% VET		49-55% VET		49-55% VET		49-55% VET		49-55% VET		49-55% VET		49-55% VET		49-55% VET		45-55 %							
Lípidos		15-16% VET		16-17% VET		16-17% VET		16-17% VET		16-17% VET		16-17% VET		16-17% VET		16-17% VET		17-19 %							
kcal		30-35% VET		30-35% VET		30-35% VET		30-35% VET		30-35% VET		30-35% VET		30-35% VET		30-35% VET		30-37 %							