

BASAL

DOMINGO

COMIDA	Primero	Sopa de cocido	Arroz con verduras y gambas	Patatas riojana	Alubias pintas	Coditos con atún	Sopa Minestrone	Sopa de picadillo
	Segundo	Cocido Completo (morcillo, tocino, chorizo, morcilla y repulio)	Pescado fresco del día	Carriñola 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, plimón)
	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	Maneestra 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 jacobo	Merluza encebollada	Tortilla de jamon 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
		Yogur	Natillas de chocolate	Flan vainilla	Melocotón en almibar	Yogur	Yogur	Yogur
	Postre	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
1455	69.63	62.41	145.90	1487	61.62	67.40	153.21	1391	78.05	35.56	182.14	1559	63.09	55.40	186.51	1430	80.69	48.64	156.22

Valoración semanal

ENERGIA	1447,99	PROTEÍNAS	69,02	19,07%
LÍPIDOS	54,90	HC	162,6895162	44,94%

REVISADO POR:

John A. Smith

BASAL

DOMINGO

CENA	Primero	Crema de coliflor	Sopa de verduras	Merluza imperial saltada 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 sardonia	Merluza en su jugo	Caballa en aceite	Hamburguesa a la plancha
		con lechuga y soja	con patata al vapor	con champiñones	con crema de calabacín	con brócoli al ajillo	con patatas panadera	con lechuga y remolacha
	Guarnición	Fruta	Cuajada	Yogur	Yogur	Yogur	Fruta	Fruta
	Postre	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

[illegible]

ENERGIA	1453,78	PROTEÍNAS	71,72	19,73%
LÍPIDOS	62,02	HC	146,4661132	40,90%

John A. Smith

DEL 16 al 22 de Marzo del 2020,

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SABADO

DOMINGO

COMIDA	Primero	COMIDA ESPECIAL ANIVERSARIO	Arroz asturiana	Sopa de cocido	Pisto de verduras	Macarones gratinados	Berenjenas rellenas	Fabada
	Segundo	COMIDA ESPECIAL ANIVERSARIO	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		con menestra saltada		con patatas	con pisto	con patatas dadas	con calabacín saltado
	Postre	ESPECIAL	Yogur	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur	Tarta de chocolate
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

CENA	Primero	Crema de calabacín	Aceitunas saltadas 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	Limónada 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 saltada con cebolla y oregano
	Postre	Natillas	Macedonia	Yogur	Flan de vainilla	Yogur	Fruta	Fruta
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

Valoración total de día (comida y cena)

Valoración semanal																											
ENERGIA				1463,27				PROTEÍNAS				71,52				19,55%											
LÍPIDOS				59,83				HC				146,817989				40,13%											
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	146,28	1380	75,96	59,29	128,78	1810	97,33	90,50	134,48

REVISADO POR:



Cultivamos personas en buena compañía

BASAL

DOMUSVI- Madrid

1ª Semana

DEL 23 AL 29 de Marzo del 2020.

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Primero	Patatas riojana	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	Pollo asado a la naranja	Lacón a la gallega	Taquetes de pavo en salsa	Bacalao a la bilbaína
	Guarnición	con zanahoria baby	con zanahorias dado saileada	con arroz saileado	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 saileada con jamón york	Sopa de verduras con pasta	Crema de marisco	Acelgas con patatas	Sopa castellana	Crema de hortalizas	Judías verdes saileadas 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 saileada 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)

Valoración semanal																			
ENERGIA		1493,81		PROTEÍNAS		68,12		18,24%											
LÍPIDOS		59,01		35,55%		HC		157,523224		47,18%									
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

DEL 30 de Marzo al 05 de Abril del 2020.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SABADO

DOMINGO

DOMUSVI- Madrid

COMIDA	Primero	Pastel de patatas gratinado	Pisto de verduras	Paella mixta	Patatas en salsa verde	Alubias pintas	Macarrones genoveses	Sopa de cocido
	Segundo	Marrujo con salsa de tomate	Ternera guisada	Pollo asado	Huevos rellenos	Pollo a la cerveza	Pescado fresco del día	Cocido completo (morcillo, tocino, chorizo, morcilla, repollo)
	Guarnición	con zanahoria dado saltada	con patatas panadera	con cebolla pochada	con champiñones	con lechuga y zanahoria	con salteado de berenjena y queso	
	Postre	Fruta	Yogur	Yogur	Melocoton en almibar	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 saltadas con jamón york
	Segundo	Lomo en salsa	Flamenguines	Merluza al horno	Ragout guisado	Carzón 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								
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		45,28%	

REVISADO POR:

