

5ª Semana

DE

AL

DE

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

Semana del 5 al 11 de Agosto

BASAL

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

CENA	Primero	Crema de puerros	Sopa de fideos	Sopa de cebolla	Menestra imperial	Crema de verduras	Sopa Juliana con pasta	Acelugas salteadas con zanahoria y Bacon
	Segundo	Sándwich mixto	Huevos gratinados	Tilapia al horno	Tortilla francesa de jamón cocido	Entremeses variados	Bacalao al horno	Roti de pavo
	Guarnición	Ensalada (remolacha, soja y maíz)	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla	Patatas al horno	Patatas dadas	Ensaladilla rusa	Tomate provenzal	Puré de patata
	Postre	Yogur	Fruta del tiempo	Mastillas de vainilla	Yogur	Piña en su jugo	Cajalada casera edulcorada	Fruta del tiempo
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

Valoración total del día (comida y cena)

Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC								
1583	89.69	57.79	165.85	1480	60.57	50.92	184.46	1323	52.33	58.03	179.67	1695	72.84	65.96	175.84	1376	82.17	44.27	155.32	1487	64.10	57.50	166.22	1719	88.68	56.42	199.64
Valoración semanal																											
ENERGIA				1523.17				PROTEINAS				72.91				19.15%											
LÍPIDOS				55.84				32.99%				HC				175.2873693				46.03%							

REVISADO POR:

DEL	DE	AL	DE	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
LUNES									

COMIDA	Primero	Pisto manchego	Arroz caldoso con pescado	Potaje de garbanzos	Espícales con atún	Patatas estofadas (j. verde, guisante, zanahoria, cebolla, p. verde)	Coliflor con patatas y bechamel	Judías pintas caseras
	Segundo	Huevos fritos con chorizo	Cinta de lomo en salsa de cebolla	Pollo estofado	Fogonero al horno	Pollo al chilindrón	Bacalao con tomate	Salmon al horno con ajo y perejil
	Guarnición	Patatas fritas	Menestra	Pimientos al horno	Ensalada (lechuga, cebolla y zanahoria)	Ensalada (lechuga y maíz)	Pimientos asados	Verdurlitas
	Postre	Yogur	Macedonia de frutas	Yogur	Yogur	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Pudding casero edulcorado
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

CENA	Primero	Sopa de verduras con pasta	Guisantes rehogados con ajo	Sopa de fideos	Judías verdes salteadas con jamón y patata	Crema de hortalizas (cebolla, zanah, patata, calabacin, calabaza)	Sopa Juliana con pasta	Crema de verduras
	Segundo	Caballa en aceite en salsa de tomate	Croquetas de la abuela	Filete de ternera en salsa de verduras	Pastel de carne	Mérluzas al horno	Tortilla de queso	Albóndigas en salsa
	Guarnición	Ensalada (lechuga y remolacha)	Patatas alioli	Judías verdes, zanahoria y cebolla	Guisantes salteados	Calabacin salteado	Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y maíz	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
	Postre	Fruta del tiempo	Flan de vainilla	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Yogur	Natillas de chocolate	Fruta del tiempo
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

Valoración total del día (comida y cena)

Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC
1379	81,38	42,76	157,07	1581	75,48	60,64	176,91	1380	80,24	35,16	141,38	1754	73,46	76,11	162,35	1477	83,94	51,91	162,87
ENERGIA				1541,67				PROTEÍNAS				76,22				19,78%			
LÍPIDOS				56,40				HC				164,3551803				47,64%			
Valoración semanal																			

REVISADO POR:



2ª Semana

Semana del 26 al 01 de septiembre

BASAL

DEL DE AL DE

LUNES

DE

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

COMIDA	Primero	Arroz con gambas	Ensaladilla rusa	Garbanzos con bacalao	Fideuá a la marinera	Salmorejo	Lentíscas estofadas	Hervido murciano
	Segundo	Filete de lomo al horno con salsa de queso	Limanda a la romana	Filetes de ternera en salsa de verduras	Roti de pavo con verduras	Pescado fresco	Magro en salsa riojana	Salmon al horno con ajo y perejil
	Guarnición	Champiñones	Pimientos	Guisantes	Menestra saltada	Patatas al horno	Pimientos al horno	Patatas panadera
	Postre	Macedonia de frutas	Yogur	Fruta del tiempo	Natillas de vainilla	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Tarta de seiva negra
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

CENA	Primero	Sopa de verduras con pasta	Crema de calabacín	Sopa de picadillo (con jamón york y huevo cocido)	Crema de hortalizas (cebolla, zanah, patata, calabacín, calabaza)	Sopa de lluvia	Brócoli con patatas saltadas	Crema de marisco
	Segundo	Tortilla de atún	Hamburguesa en salsa de cebolla	Filete de merluza al horno	Huevos gratinados	Croquetas de jamón	Sandwich mixto	Pechugas de pollo en salsa
	Guarnición	Ensalada de lechuga, soja y zanahoria	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla	Zanahoria hervida con calabacín	Ensalada (lechuga y pimiento)	Ensalada de lechuga, tomate y cebolla	Ensalada (tomate y zanahoria)	Ensalada (remolacha, soja y maíz)
	Postre	Yogur	Manzana asada	Yogur	Fruta del tiempo	Cuajada casera edulcorada	Yogur	Fruta del tiempo
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

Valoración total del día (comida y cena)

Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC								
1622	65,31	66,55	174,61	1425	80,30	53,88	140,31	1556	92,05	52,34	178,03	1405	61,30	53,43	157,61	1489	92,48	52,71	146,99	1486	62,67	47,95	178,53	1488	90,89	53,65	149,71

Valoración semanal

ENERGIA	1488,79	PROTEÍNAS	77,86	20,92%
LÍPIDOS	54,36	HC	160,8265464	43,21%

REVISADO POR: