

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	GARBANZOS CON ESPINACAS ESTOFADO DE PAVO EN SALSA DE SETAS CON ARROZ SALTEADO YOGUR	PATATAS A LA RIOJANA CAZÓN AL ESTILO ORIO CON PIMIENTOS VERDES REHOGADOS YOGUR	LENTEJAS DE LA ABUELA PASTEL DE VERDURAS YOGUR	COMIDA ESPECIAL	ALUBIAS BLANCAS CON CARNE PESCADO DEL DÍA FRITO CON ENSALADA MIXTA YOGUR	COLIFLOR CON JAMÓN PAELLA MIXTA YOGUR	ENSALADA GRIEGA LACÓN CON GRELOS Y PATATAS FRUTA ESPECIAL
CENA	VERDURAS AL HORNO CON MIEL Y TOMILLO REVUELTO DE GAMBAS CON TOSTADA FRUTA	SOPA JULIANA PIZZA DE ATÚN CON ENSALADA (LECHUGA, CEBOLLA Y ACEITUNAS) FRUTA EN SU JUGO	CENA ESPECIAL	CREMA DE CALABAZA AL CURRY FRITOS VARIADOS CON ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA FRUTA	MENESTRA CON AJO Y PIMENTÓN CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON PATATAS AL HORNO FRUTA	CREMA DE GUISANTES TORTILLA DE QUESO CON CHAMPIÑONES REHOGADOS YOGUR	SOPA DE CEBOLLA CON QUESO MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA (LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA) LÁCTEO
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




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

V1	FACIL MASTICACIÓN	DIETA CONTROLADA EN HIDRATOS DE CARBONO	HIPOCALÓRICA	BAJA EN GRASAS SATURADAS	PROTECCIÓN GASTRO-HEPÁTICA	ASTRINGENTE	RENAL	HIPERCALÓRICA-HIPERPROTEICA	
LUNES	COMIDA	GARBANZOS CON ESPINACAS ESTOFADO DE PAVO EN SALSA DE SETAS CON ARROZ SALTEADO YOGUR	GARBANZOS CON ESPINACAS ESTOFADO DE PAVO EN SALSA DE SETAS CON MENESTRA REHOGADA YOGUR S/AZÚCAR	3/4 GARBANZOS CON ESPINACAS ESTOFADO DE PAVO AL HORNO (SIN SALSA) CON MENESTRA REHOGADA YOGUR DESNATADO S/AZÚCAR (1/2 PAN)	GARBANZOS CON ESPINACAS ESTOFADO DE PAVO AL HORNO (SIN SALSA) CON MENESTRA REHOGADA YOGUR DESNATADO	CREMA DE ZANAHORIA ESTOFADO DE PAVO AL HORNO (SIN SALSA) CON CALABAZA REHOGADA YOGUR DESNATADO	CREMA DE ZANAHORIA ESTOFADO DE PAVO AL HORNO (SIN SALSA) CON CALABAZA REHOGADA YOGUR DESNATADO	CREMA DE ZANAHORIA ESPESA (SIN PATATA) ESTOFADO DE PAVO AL HORNO (SIN SALSA) CON MENESTRA REHOGADA FRUTA EN SU JUGO	GARBANZOS CON ESPINACAS (ENRIQUECIDOS) ESTOFADO DE PAVO EN SALSA DE SETAS CON MENESTRA REHOGADA YOGUR
	CENA	VERDURAS AL HORNO CON MIEL Y TOMILLO REVUELTO DE GAMBAS CON TOSTADA FRUTA	VERDURAS AL HORNO CON TOMILLO (SIN MIEL) REVUELTO DE GAMBAS CON TOSTADA FRUTAS (INCLUIDO PLÁTANO PEQUEÑO)	VERDURAS AL HORNO CON TOMILLO (SIN MIEL) REVUELTO DE HUEVO CON TOSTADA FRUTA (1/2 PAN)	VERDURAS AL HORNO CON TOMILLO (SIN MIEL) REVUELTO DE HUEVO CON TOSTADA FRUTA	CREMA DE CALABACÍN (sin piel ni semillas) REVUELTO DE HUEVO CON TOSTADA FRUTA APTA	CREMA DE CALABACÍN (sin piel ni semillas) REVUELTO DE HUEVO CON TOSTADA FRUTA APTA	VERDURAS REHOGADAS REVUELTO DE HUEVO CON ARROZ SALTEADO FRUTA APTA	VERDURAS AL HORNO CON TOMILLO (SIN MIEL) (ENRIQUECIDAS) REVUELTO DE GAMBAS CON TOSTADA FRUTA
MARTES	COMIDA	PATATAS A LA RIOJANA (sin tocino) CAZÓN AL ESTILO ORIO CON PIMIENTOS VERDES REHOGADOS YOGUR	PATATAS A LA RIOJANA (sin tocino) CAZÓN AL ESTILO ORIO CON PIMIENTOS VERDES REHOGADOS YOGUR S/AZÚCAR	3/4 PATATAS CON VERDURAS CAZÓN AL ESTILO ORIO CON PIMIENTOS VERDES REHOGADOS YOGUR DESNATADO S/AZÚCAR (1/2 PAN)	PATATAS CON VERDURAS CAZÓN AL ESTILO ORIO CON PIMIENTOS VERDES REHOGADOS YOGUR DESNATADO	SOPA DE PASTA MERLUZA AL HORNO CON ZANAHORIA REHOGADA YOGUR DESNATADO	SOPA DE PASTA MERLUZA AL HORNO CON ZANAHORIA REHOGADA YOGUR DESNATADO	SOPA DE PASTA ESPESA MERLUZA AL HORNO CON PIMIENTOS VERDES REHOGADOS FRUTA EN SU JUGO	PATATAS A LA RIOJANA (sin tocino) (ENRIQUECIDAS) CAZÓN AL ESTILO ORIO CON PIMIENTOS VERDES REHOGADOS YOGUR
	CENA	SOPA JULIANA POLLO AL HORNO CON PATATA AL HORNO FRUTA EN SU JUGO	SOPA JULIANA POLLO AL HORNO CON PATATA AL HORNO FRUTAS (INCLUIDO PLÁTANO PEQUEÑO) EN SU JUGO	SOPA JULIANA POLLO AL HORNO CON PATATA AL HORNO FRUTA EN SU JUGO (1/2 PAN)	SOPA JULIANA POLLO AL HORNO CON PATATA AL HORNO FRUTA EN SU JUGO	CREMA DE CALABAZA POLLO AL HORNO CON PATATA AL HORNO FRUTA APTA	CREMA DE CALABAZA POLLO AL HORNO CON PATATA AL HORNO FRUTA APTA	CREMA DE CALABAZA ESPESA (SIN PATATA) POLLO AL HORNO CON ARROZ SALTEADO FRUTA EN SU JUGO	SOPA JULIANA (ENRIQUECIDA) POLLO AL HORNO CON PATATA AL HORNO FRUTA EN SU JUGO
MIÉRCOLES	COMIDA	LENTEJAS DE LA ABUELA PASTEL DE VERDURAS FRUTA	LENTEJAS DE LA ABUELA PASTEL DE VERDURAS FRUTAS (INCLUIDO PLÁTANO PEQUEÑO)	3/4 LENTEJAS DE LA ABUELA (SIN BACON) TORTILLA DE VERDURA CON ESPÁRRAGOS FRUTA (1/2 PAN)	LENTEJAS DE LA ABUELA (SIN BACON) TORTILLA DE VERDURA CON ESPÁRRAGOS FRUTA	CREMA DE LENTEJAS CON ZANAHORIA REVUELTO DE HUEVO CON BERENJENA REHOGADA (sin piel) FRUTA APTA	SOPA DE PASTA REVUELTO DE HUEVO CON CALABAZA REHOGADA FRUTA APTA	LENTEJAS CON ZANAHORIA ESPESAS REVUELTO DE HUEVO CON BERENJENA REHOGADA FRUTA APTA	LENTEJAS DE LA ABUELA (ENRIQUECIDAS) PASTEL DE VERDURAS FRUTA
	CENA	HERVIDO VALENCIANO FOGONERO A LA VASCA YOGUR	HERVIDO VALENCIANO FOGONERO A LA VASCA YOGUR S/AZÚCAR	HERVIDO VALENCIANO FOGONERO AL HORNO CON GUISANTES REHOGADOS YOGUR DESNATADO S/AZÚCAR (1/2 PAN)	HERVIDO VALENCIANO FOGONERO AL HORNO CON GUISANTES REHOGADOS YOGUR DESNATADO	HERVIDO VALENCIANO (sin cebolla) FOGONERO AL HORNO CON CALABACÍN REHOGADO (sin piel ni semillas) YOGUR DESNATADO	HERVIDO VALENCIANO (ASTRINGENTE) FOGONERO AL HORNO CON CALABACÍN REHOGADO (sin piel ni semillas) YOGUR DESNATADO	HERVIDO VALENCIANO (RENAL) FOGONERO AL HORNO CON GUISANTES REHOGADOS FRUTA EN SU JUGO	HERVIDO VALENCIANO (ENRIQUECIDO) FOGONERO A LA VASCA YOGUR
JUEVES	COMIDA	FIDEOS A LA CAZUELA OREJA Y MORRO Á FEIRA CON PATATA LÁCTEO	FIDEOS A LA CAZUELA OREJA Y MORRO Á FEIRA CON BRÓCOLI REHOGADO LÁCTEO S/AZÚCAR	3/4 FIDEOS A LA CAZUELA HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON BRÓCOLI REHOGADO LÁCTEO DESNATADO S/AZÚCAR (1/2 PAN)	FIDEOS A LA CAZUELA HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON BRÓCOLI REHOGADO LÁCTEO DESNATADO	FIDEOS CON CALABACÍN (sin piel ni semillas) HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON ZANAHORIA REHOGADA LÁCTEO DESNATADO	FIDEOS CON CALABACÍN (sin piel ni semillas) HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON ZANAHORIA REHOGADA YOGUR DESNATADO	FIDEOS CON CALABACÍN ESPESOS MAGRO A LA PLANCHA CON MENESTRA REHOGADA FRUTA EN SU JUGO	FIDEOS A LA CAZUELA (ENRIQUECIDOS) OREJA Y MORRO Á FEIRA CON BRÓCOLI REHOGADO LÁCTEO
	CENA	CREMA DE CALABAZA AL CURRY FRITOS VARIADOS CON CALABACÍN REHOGADO FRUTA	CREMA DE CALABAZA AL CURRY FRITOS VARIADOS CON CALABACÍN REHOGADO FRUTAS (INCLUIDO PLÁTANO PEQUEÑO)	CREMA DE CALABAZA AL CURRY LOMO ASADO (SIN SALSA) CON CALABACÍN REHOGADO FRUTA (1/2 PAN)	CREMA DE CALABAZA AL CURRY LOMO ASADO (SIN SALSA) CON CALABACÍN REHOGADO FRUTA	CREMA DE CALABAZA LOMO ASADO (SIN SALSA) CON CALABACÍN REHOGADO (sin piel ni semillas) FRUTA APTA	CREMA DE CALABAZA LOMO ASADO (SIN SALSA) CON CALABACÍN REHOGADO (sin piel ni semillas) FRUTA APTA	CREMA DE CALABAZA ESPESA (SIN PATATA) LOMO ASADO (SIN SALSA) CON CALABACÍN REHOGADO FRUTA APTA	CREMA DE CALABAZA AL CURRY (ENRIQUECIDA) FRITOS VARIADOS CON CALABACÍN REHOGADO FRUTA
VIERNES	COMIDA	ALUBIAS BLANCAS CON CARNE PESCADO DEL DÍA FRITO CON ENSALADA MIXTA (SIN LECHUGA) YOGUR	ALUBIAS BLANCAS CON CARNE BACALAO AL HORNO CON ENSALADA MIXTA (SIN LECHUGA) YOGUR S/AZÚCAR	3/4 ALUBIAS BLANCAS CON CARNE BACALAO AL HORNO CON ENSALADA MIXTA (SIN LECHUGA) YOGUR DESNATADO S/AZÚCAR (1/2 PAN)	ALUBIAS BLANCAS CON CARNE BACALAO AL HORNO CON ENSALADA MIXTA (SIN HUEVO, SIN LECHUGA) YOGUR DESNATADO	ARROZ CON CALABACÍN (sin piel ni semillas) BACALAO AL HORNO CON CALABAZA REHOGADA YOGUR DESNATADO	ARROZ CON CALABACÍN (sin piel ni semillas) BACALAO AL HORNO CON CALABAZA REHOGADA YOGUR DESNATADO	ARROZ CON CALABACÍN BACALAO AL HORNO CON CALABAZA REHOGADA FRUTA EN SU JUGO	ALUBIAS BLANCAS CON CARNE (ENRIQUECIDAS) BACALAO AL HORNO CON ENSALADA MIXTA YOGUR
	CENA	MENESTRA CON AJO Y PIMENTÓN CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON PATATAS AL HORNO FRUTA	MENESTRA CON AJO Y PIMENTÓN CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON PATATAS AL HORNO FRUTAS (INCLUIDO PLÁTANO PEQUEÑO)	MENESTRA CON AJO Y PIMENTÓN CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON PATATAS AL HORNO FRUTA (1/2 PAN)	MENESTRA CON AJO Y PIMENTÓN CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON PATATAS AL HORNO FRUTA	CREMA DE ZANAHORIA CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON PATATAS AL HORNO FRUTA APTA	CREMA DE ZANAHORIA CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON PATATAS AL HORNO FRUTA APTA	MENESTRA CON AJO Y PIMENTÓN CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON ARROZ SALTEADO FRUTA APTA	MENESTRA CON AJO Y PIMENTÓN (ENRIQUECIDA) CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON PATATAS AL HORNO FRUTA
SÁBADO	COMIDA	COLIFLOR CON JAMÓN PAELLA MIXTA FRUTA	COLIFLOR CON JAMÓN PAELLA MIXTA FRUTAS (INCLUIDO PLÁTANO PEQUEÑO)	COLIFLOR CON JAMÓN PAELLA MIXTA FRUTA (1/2 PAN)	COLIFLOR CON JAMÓN PAELLA MIXTA (SIN MARISCO) FRUTA	CREMA DE CALABACÍN (sin piel ni semillas) ARROZ BLANCO CON MAGRO FRUTA APTA	CREMA DE CALABACÍN (sin piel ni semillas) ARROZ BLANCO CON MAGRO FRUTA APTA	CREMA DE CALABACÍN ESPESA (SIN PATATA) ARROZ BLANCO CON MAGRO FRUTA APTA	COLIFLOR CON JAMÓN (ENRIQUECIDA) PAELLA MIXTA FRUTA
	CENA	CREMA DE GUISANTES TORTILLA DE QUESO CON CHAMPIÑONES REHOGADOS YOGUR	CREMA DE GUISANTES TORTILLA DE QUESO CON CHAMPIÑONES REHOGADOS YOGUR S/AZÚCAR	CREMA DE GUISANTES TORTILLA FRANCESA CON CHAMPIÑONES REHOGADOS YOGUR DESNATADO S/AZÚCAR (1/2 PAN)	CREMA DE GUISANTES TORTILLA FRANCESA CON CHAMPIÑONES REHOGADOS YOGUR DESNATADO	CREMA DE GUISANTES (sin cebolla) TORTILLA FRANCESA CON CALABACÍN REHOGADO (sin piel ni semillas) YOGUR DESNATADO	CREMA DE ZANAHORIA TORTILLA FRANCESA CON CALABACÍN REHOGADO (sin piel ni semillas) YOGUR DESNATADO	CREMA DE GUISANTES ESPESA (SIN PATATA) TORTILLA FRANCESA CON CALABACÍN REHOGADO FRUTA EN SU JUGO	CREMA DE GUISANTES (ENRIQUECIDA) TORTILLA DE QUESO CON CHAMPIÑONES REHOGADOS YOGUR
DOMINGO	COMIDA	ENSALADA GRIEGA LACÓN CON GRELOS Y PATATAS PERAS AL VINO	ENSALADA GRIEGA LACÓN CON GRELOS Y PATATAS PERAS AL VINO	ENSALADA GRIEGA LACÓN CON GRELOS Y PATATAS PERAS AL VINO (1/2 PAN)	ENSALADA GRIEGA MAGRO CON GRELOS Y PATATAS PERAS AL VINO	CREMA DE CALABAZA MAGRO CON ZANAHORIA Y PATATAS FRUTA APTA	CREMA DE CALABAZA MAGRO CON ZANAHORIA Y PATATAS FRUTA APTA	ENSALADA VEGETAL (SIN TOMATE) MAGRO CON ZANAHORIA Y ARROZ FRUTA APTA	ENSALADA GRIEGA (ENRIQUECIDA) LACÓN CON GRELOS Y PATATAS PERAS AL VINO
	CENA	SOPA DE CEBOLLA CON QUESO MERLUZA A LA ROMANA CON JUDÍAS VERDES HERVIDAS LÁCTEO	SOPA DE CEBOLLA CON QUESO MERLUZA A LA ROMANA CON JUDÍAS VERDES HERVIDAS LÁCTEO S/AZÚCAR	SOPA DE CEBOLLA (SIN QUESO) MERLUZA A LA PLANCHA CON JUDÍAS VERDES HERVIDAS LÁCTEO DESNATADO S/AZÚCAR (1/2 PAN)	SOPA DE CEBOLLA (SIN QUESO) MERLUZA A LA PLANCHA CON JUDÍAS VERDES HERVIDAS LÁCTEO DESNATADO	SOPA DE PASTA MERLUZA A LA PLANCHA CON JUDÍAS VERDES HERVIDAS LÁCTEO DESNATADO	SOPA DE PASTA MERLUZA A LA PLANCHA CON ZANAHORIA REHOGADA YOGUR DESNATADO	SOPA DE PASTA ESPESA MERLUZA A LA PLANCHA CON JUDÍAS VERDES REHOGADAS FRUTA EN SU JUGO	SOPA DE CEBOLLA CON QUESO (ENRIQUECIDA) MERLUZA A LA ROMANA CON JUDÍAS VERDES HERVIDAS LÁCTEO
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 %	

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
C O M I D A	ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS	PASTEL DE BERENJENA	GARBANZOS CON VERDURAS	MACARRONES A LA NAPOLITANA	LENTEJAS A LA RIOJANA	MARMITAKO	ENSALADA COMPLETA
	CONTRAMUSLO DE POLLO AL TOQUE DE LIMÓN CON PIMIENTOS VERDES AL HORNO	CALDERETA DE PESCADO	HUEVOS AL HORNO CON PISTO	ESCALOPINES DE TERNERA EN SALSA CON PURÉ DE PATATA GRATINADO (V2)	PESCADO DEL DÍA AL HORNO CON SALTEADO MEDITERRÁNEO	PAVO GUIADO CON MENESTRA REHOGADA	PAELLA DE CARNE CON ALCACHOFA
	YOGUR	FRUTA	YOGUR	LÁCTEO	FRUTA	YOGUR	LÁCTEO
	JUDÍAS VERDES CON TOMATE	SOPA DE PASTA	CREMA DE GUISANTES	SOPA JULIANA CON PASTA	BRÓCOLI CON JAMÓN SERRANO	CREMA DE VERDURAS	SOPA DE PICADILLO
C E N A	TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA (LECHUGA, CEBOLLA Y ACEITUNAS)	HAMBURGUESA ENCEBOLLADA CON PURÉ DE ZANAHORIA	BACALAO A LA BILBAÍNA CON TOMATE A LA PROVENZAL	EMPANADA CON ENSALADA (TOMATE Y ACEITUNAS)	CROQUETAS DE COCIDO CON ENSALADA (LECHUGA, CEBOLLA Y MAIZ) (V2)	REVUELTO DE JAMÓN SERRANO CON CHAMPIÑONES AL AJILLO	BOQUERONES FRITOS CASEROS CON PATATAS CON PEREJIL
	FRUTA	YOGUR	FRUTA	FRUTA	YOGUR	FRUTA	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

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

V1		FACIL MASTICACIÓN	DIETA CONTROLADA EN HIDRATOS DE CARBONO	HIPOCALÓRICA	BAJA EN GRASAS SATURADAS	PROTECCIÓN GASTRO-HEPÁTICA	ASTRINGENTE	RENAL	HIPERCALÓRICA-HIPERPROTEICA
LUNES	COMIDA	CALDO GALLEGÓ CONTRAMUSLO DE POLLO AL LIMÓN CON PIMIENTOS VERDES AL HORNO YOGUR	CALDO GALLEGÓ CONTRAMUSLO DE POLLO AL LIMÓN CON PIMIENTOS VERDES AL HORNO YOGUR S/AZÚCAR	3/4 ALUBIAS BLANCAS CON REPOLLO CONTRAMUSLO DE POLLO AL LIMÓN CON PIMIENTOS VERDES AL HORNO YOGUR DESNATADO S/AZÚCAR (1/2 PAN)	ALUBIAS BLANCAS CON REPOLLO CONTRAMUSLO DE POLLO AL LIMÓN CON PIMIENTOS VERDES AL HORNO YOGUR DESNATADO	ARROZ CON ZANAHORIA CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON CALABACÍN REHOGADO (sin piel, ni semillas) YOGUR DESNATADO	ARROZ CON ZANAHORIA CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON CALABACÍN REHOGADO (sin piel, ni semillas) YOGUR DESNATADO	ARROZ CON ZANAHORIA CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON PIMIENTOS VERDES REHOGADOS FRUTA EN SU JUGO	CALDO GALLEGÓ (ENRIQUECIDO) CONTRAMUSLO DE POLLO AL LIMÓN CON PIMIENTOS VERDES AL HORNO YOGUR
	CENA	JUDIAS VERDES A LA PORTUGUESA TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON MENESTRA REHOGADA FRUTA	JUDIAS VERDES A LA PORTUGUESA TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON MENESTRA REHOGADA FRUTAS (INCLUIDO PLÁTANO PEQUEÑO)	JUDIAS VERDES REHOGADAS TORTILLA FRANCESA CON PATATA AL HORNO FRUTA (1/2 PAN)	JUDIAS VERDES REHOGADAS TORTILLA FRANCESA CON PATATA AL HORNO FRUTA	JUDIAS VERDES REHOGADAS TORTILLA FRANCESA CON PATATA AL HORNO FRUTA APTA	CREMA DE CALABAZA (sin cebolla) TORTILLA FRANCESA CON PATATA AL HORNO FRUTA APTA	JUDIAS VERDES REHOGADAS TORTILLA FRANCESA CON ARROZ FRUTA APTA	JUDIAS VERDES A LA PORTUGUESA (ENRIQUECIDA) TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON MENESTRA REHOGADA FRUTA
MARTES	COMIDA	MUSAKA BACALAO AL AJOARRIERO CON ARROZ SALTEADO FRUTA	MUSAKA BACALAO AL AJOARRIERO CON ARROZ SALTEADO FRUTAS (INCLUIDO PLÁTANO PEQUEÑO)	CREMA DE BERENJENA BACALAO AL AJOARRIERO CON ARROZ SALTEADO FRUTA (1/2 PAN)	CREMA DE BERENJENA BACALAO AL AJOARRIERO CON ARROZ SALTEADO FRUTA	CREMA DE BERENJENA (sin piel ni semillas) BACALAO AL HORNO CON ARROZ SALTEADO (sin ajo) FRUTA APTA	CREMA DE CALABACÍN (sin piel ni semillas) BACALAO AL HORNO CON ARROZ SALTEADO (sin ajo) FRUTA APTA	CREMA DE BERENJENA ESPESA BACALAO AL HORNO CON ARROZ SALTEADO FRUTA APTA	MUSAKA (ENRIQUECIDA) BACALAO AL HORNO CON ARROZ SALTEADO FRUTA
	CENA	SOPA DE PASTA HAMBURGUESA ENCEBOLLADA CON CHAMPIÑONES REHOGADOS YOGUR	SOPA DE PASTA HAMBURGUESA ENCEBOLLADA CON CHAMPIÑONES REHOGADOS YOGUR S/AZÚCAR	SOPA DE PASTA HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON CHAMPIÑONES REHOGADOS YOGUR DESNATADO S/AZÚCAR (1/2 PAN)	SOPA DE PASTA HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON CHAMPIÑONES REHOGADOS YOGUR DESNATADO	SOPA DE PASTA (sin cebolla) HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON CALABAZA AL HORNO YOGUR DESNATADO	SOPA DE PASTA (sin cebolla) HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON CALABAZA AL HORNO YOGUR DESNATADO	SOPA DE PASTA ESPESA LOMO A LA PLANCHA CON CALABAZA HERVIDA FRUTA EN SU JUGO	SOPA DE PASTA (ENRIQUECIDA) HAMBURGUESA ENCEBOLLADA CON CHAMPIÑONES REHOGADOS YOGUR
MIÉRCOLES	COMIDA	POTAJE DE GARBANZOS HUEVOS FRITOS CON PISTO YOGUR	POTAJE DE GARBANZOS HUEVOS FRITOS CON PISTO YOGUR S/AZÚCAR	3/4 POTAJE DE GARBANZOS TORTILLA FRANCESA CON PISTO YOGUR DESNATADO S/AZÚCAR (1/2 PAN)	POTAJE DE GARBANZOS TORTILLA FRANCESA CON PISTO YOGUR DESNATADO	CREMA DE ZANAHORIA (sin cebolla) TORTILLA FRANCESA CON CALABACÍN AL HORNO (sin piel ni semillas) YOGUR DESNATADO	CREMA DE ZANAHORIA (sin cebolla) TORTILLA FRANCESA CON CALABACÍN AL HORNO (sin piel ni semillas) YOGUR DESNATADO	CREMA DE ZANAHORIA ESPESA TORTILLA FRANCESA CON PISTO (sin tomate) FRUTA EN SU JUGO	POTAJE DE GARBANZOS (ENRIQUECIDO) HUEVOS FRITOS CON PISTO YOGUR
	CENA	BRÓCOLI CON PATATAS MERLUZA A LA DONOSTIARRA CON TOMATE AL HORNO CON QUESO FRUTA	BRÓCOLI CON PATATAS MERLUZA A LA DONOSTIARRA CON TOMATE AL HORNO CON QUESO FRUTAS (INCLUIDO PLÁTANO PEQUEÑO)	BRÓCOLI CON PATATAS MERLUZA AL HORNO CON TOMATE AL HORNO FRUTA (1/2 PAN)	BRÓCOLI CON PATATAS MERLUZA AL HORNO CON TOMATE AL HORNO FRUTA	CREMA DE CALABAZA (sin cebolla) MERLUZA AL HORNO CON JUDIAS VERDES REHOGADAS FRUTA APTA	CREMA DE CALABAZA (sin cebolla) MERLUZA AL HORNO CON ZANAHORIA REHOGADA FRUTA APTA	BRÓCOLI CON ARROZ MERLUZA AL HORNO CON JUDIAS VERDES REHOGADAS FRUTA APTA	BRÓCOLI CON PATATAS (ENRIQUECIDO) MERLUZA A LA DONOSTIARRA CON TOMATE AL HORNO CON QUESO FRUTA
JUEVES	COMIDA	PATATAS CON BACALAO LOMO DE CERDO A LA MIEL Y MOSTAZA CON CALABACÍN GRATINADO LÁCTEO	PATATAS CON BACALAO LOMO DE CERDO A LA MIEL Y MOSTAZA CON CALABACÍN GRATINADO LÁCTEO S/AZÚCAR	3/4 PATATAS CON BACALAO LOMO DE CERDO AL HORNO CON CALABACÍN ASADO LÁCTEO DESNATADO S/AZÚCAR (1/2 PAN)	PATATAS CON BACALAO LOMO DE CERDO AL HORNO CON CALABACÍN ASADO LÁCTEO DESNATADO	PATATAS HERVIDAS CON BACALAO (sin cebolla) LOMO DE CERDO AL HORNO CON CALABACÍN ASADO (sin piel, ni semillas) LÁCTEO DESNATADO	PATATAS HERVIDAS CON BACALAO (sin cebolla) LOMO DE CERDO AL HORNO CON CALABACÍN ASADO (sin piel, ni semillas) YOGUR DESNATADO	ARROZ CON ZANAHORIA LOMO DE CERDO AL HORNO CON CALABACÍN REHOGADO FRUTA EN SU JUGO	PATATAS CON BACALAO (ENRIQUECIDA) LOMO DE CERDO A LA MIEL Y MOSTAZA CON CALABACÍN GRATINADO LÁCTEO
	CENA	CREMA DE VERDURAS SANDWICH MIXTO CON ZANAHORIA AL HORNO FRUTA EN SU JUGO	CREMA DE VERDURAS JAMÓN COCIDO Y QUESO FRESCO CON ZANAHORIA AL HORNO FRUTAS (INCLUIDO PLÁTANO PEQUEÑO) EN SU JUGO	CREMA DE VERDURAS JAMÓN COCIDO Y QUESO FRESCO CON ZANAHORIA AL HORNO FRUTA EN SU JUGO (1/2 PAN)	CREMA DE VERDURAS JAMÓN COCIDO Y QUESO FRESCO CON ZANAHORIA AL HORNO FRUTA EN SU JUGO	CREMA DE CALABACÍN (sin piel ni semillas) JAMÓN COCIDO Y QUESO FRESCO CON ZANAHORIA AL HORNO FRUTA APTA	CREMA DE CALABACÍN (sin piel ni semillas) JAMÓN COCIDO Y QUESO FRESCO CON ZANAHORIA AL HORNO FRUTA APTA	CREMA DE CALABACÍN ESPESA TORTILLA FRANCESA CON ZANAHORIA AL HORNO FRUTA EN SU JUGO	CREMA DE VERDURAS (ENRIQUECIDA) JAMÓN COCIDO Y QUESO FRESCO CON ZANAHORIA AL HORNO FRUTA EN SU JUGO
VIERNES	COMIDA	ARROZ CON MAGRO PESCADO DEL DÍA AL HORNO CON SALTEADO MEDITERRÁNEO YOGUR	ARROZ CON MAGRO PESCADO DEL DÍA AL HORNO CON SALTEADO MEDITERRÁNEO YOGUR S/AZÚCAR	3/4 ARROZ CON MAGRO PESCADO DEL DÍA AL HORNO CON SALTEADO MEDITERRÁNEO YOGUR DESNATADO S/AZÚCAR (1/2 PAN)	ARROZ CON MAGRO PESCADO DEL DÍA AL HORNO CON SALTEADO MEDITERRÁNEO YOGUR DESNATADO	ARROZ CON MAGRO PESCADO DEL DÍA BLANCO AL HORNO CON ZANAHORIA AL HORNO YOGUR DESNATADO	ARROZ CON MAGRO PESCADO DEL DÍA BLANCO AL HORNO CON ZANAHORIA AL HORNO YOGUR DESNATADO	ARROZ CON VERDURAS PESCADO DEL DÍA BLANCO AL HORNO CON SALTEADO MEDITERRÁNEO FRUTA EN SU JUGO	ARROZ CON MAGRO (ENRIQUECIDO) PESCADO DEL DÍA AL HORNO CON SALTEADO MEDITERRÁNEO YOGUR
	CENA	GUISANTES CON GAMBAS AL AJILLO CROQUETAS DE COCIDO CON CALABACÍN AL HORNO FRUTA	GUISANTES CON GAMBAS AL AJILLO CROQUETAS DE COCIDO CON CALABACÍN AL HORNO FRUTAS (INCLUIDO PLÁTANO PEQUEÑO)	GUISANTES CON GAMBAS AL AJILLO CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA CON PATATAS AL HORNO FRUTA (1/2 PAN)	GUISANTES CON GAMBAS AL AJILLO CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA CON PATATAS AL HORNO FRUTA	CREMA DE CALABAZA CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA CON PATATAS AL HORNO FRUTA APTA	CREMA DE CALABAZA CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA CON PATATAS AL HORNO FRUTA APTA	GUISANTES REHOGADOS CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA CON PASTA SALTEADA FRUTA APTA	GUISANTES CON GAMBAS AL AJILLO (ENRIQUECIDO) CROQUETAS DE COCIDO CON CALABACÍN AL HORNO FRUTA
SÁBADO	COMIDA	LENTEJAS CON CALABAZA PAVO GUIADO CON BERENJENA AL HORNO PERAS AL VINO SOPA DE PICADILLO	LENTEJAS CON CALABAZA PAVO GUIADO CON BERENJENA AL HORNO PERAS AL VINO SOPA DE PICADILLO	3/4 LENTEJAS CON CALABAZA PAVO ASADO CON BERENJENA AL HORNO PERAS AL VINO (1/2 PAN) SOPA DE PASTA	LENTEJAS CON CALABAZA PAVO ASADO CON BERENJENA AL HORNO PERAS AL VINO SOPA DE PASTA	CREMA DE LENTEJAS CON CALABAZA PAVO ASADO CON BERENJENA AL HORNO (sin piel, ni semillas) FRUTA APTA SOPA DE PASTA	CREMA DE ZANAHORIA PAVO ASADO CON CALABAZA AL HORNO FRUTA APTA SOPA DE PASTA	LENTEJAS CON CALABAZA ESPESAS PAVO ASADO CON BERENJENA REHOGADA FRUTA APTA SOPA DE PASTA ESPESA	LENTEJAS CON CALABAZA (ENRIQUECIDA) PAVO GUIADO CON BERENJENA AL HORNO PERAS AL VINO SOPA DE PASTA (ENRIQUECIDA)
	CENA	REVUELTO DE ESPÁRRAGOS TRIGUEROS CON TOSTADA YOGUR	REVUELTO DE ESPÁRRAGOS TRIGUEROS CON PIMIENTOS REHOGADOS YOGUR S/AZÚCAR	REVUELTO DE ESPÁRRAGOS TRIGUEROS CON PIMIENTOS REHOGADOS YOGUR DESNATADO S/AZÚCAR (1/2 PAN)	REVUELTO DE ESPÁRRAGOS TRIGUEROS CON PIMIENTOS REHOGADOS YOGUR DESNATADO	REVUELTO DE HUEVO CON CALABACÍN REHOGADO (sin piel, ni semillas) YOGUR DESNATADO	REVUELTO DE HUEVO CON CALABACÍN REHOGADO (sin piel, ni semillas) YOGUR DESNATADO	REVUELTO DE HUEVO CON CALABACÍN REHOGADO (sin piel, ni semillas) YOGUR DESNATADO	REVUELTO DE ESPÁRRAGOS TRIGUEROS CON PIMIENTOS REHOGADOS FRUTA EN SU JUGO
DOMINGO	COMIDA	CÓCTEL DE MARISCO LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON PATATAS DADO LÁCTEO	CÓCTEL DE MARISCO LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON PATATAS DADO LÁCTEO S/AZÚCAR	CREMA DE CHAMPIÑONES LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON PATATA HERVIDA LÁCTEO DESNATADO S/AZÚCAR (1/2 PAN)	CREMA DE CHAMPIÑONES LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON PATATA HERVIDA LÁCTEO DESNATADO	CREMA DE CALABAZA LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON PATATA HERVIDA LÁCTEO DESNATADO	CREMA DE CALABAZA LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON PATATA HERVIDA YOGUR DESNATADO	CREMA DE CALABAZA ESPESA LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON PASTA REHOGADA FRUTA EN SU JUGO	CÓCTEL DE MARISCO (ENRIQUECIDO) LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON PATATAS DADO LÁCTEO
	CENA	CREMA PARMENTIER MERLUZA AL HORNO CON PISTO FRUTA	CREMA PARMENTIER MERLUZA AL HORNO CON PISTO FRUTAS (INCLUIDO PLÁTANO PEQUEÑO)	CREMA DE PUERRO MERLUZA AL HORNO CON PISTO FRUTA (1/2 PAN)	CREMA DE PUERRO MERLUZA AL HORNO CON PISTO FRUTA	CREMA DE PATATA MERLUZA AL HORNO CON ZANAHORIA REHOGADA FRUTA APTA	CREMA DE PATATA MERLUZA AL HORNO CON ZANAHORIA REHOGADA FRUTA APTA	CREMA DE PUERRO ESPESA MERLUZA AL HORNO CON PISTO (SIN TOMATE) FRUTA APTA	CREMA PARMENTIER (ENRIQUECIDA) MERLUZA AL HORNO CON PISTO 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	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%	50-60%
Proteínas	15-16% VET	16-17% VET	17-18% VET	16-17% VET	16-17% VET	16-17% VET	16-17% VET	17-19%	16-17% VET
Lípidos	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%

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
C O M I D A	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS ... ALBONDIGAS A LA JARDINERA YOGUR	CAZUELA DE FIDEOS (CON CARNE) SALMÓN GRATINADO CON MUSELINA CON BRÓCOLI REHOGADO FRUTA	ARROZ CALDOSO DE PESCADO JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO CON ZANAHORIAS ASADAS LÁCTEO	ALUBIAS PINTAS CON ARROZ PESCADO DEL DÍA AL HORNO CON ENSALADA DE PIMIENTO MORRÓN Y CEBOLLA FRUTA	COLIFLOR CON BECHAMEL HUEVOS FRITOS CON CHORIZO CON PATATAS FRITAS LÁCTEO	COCIDO MADRILEÑO SEGUNDO DEL COCIDO YOGUR	ENTREMESES CANELONES DE CARNE GRATINADOS LÁCTEO
	ESPINACAS CON PATATAS CALDOSAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS FRUTA	SOPA DE VERDURAS CROQUETAS DE POLLO CON TOMATE AL HORNO CON QUESO YOGUR	CREMA DE PUERROS TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ESPÁRRAGOS FRUTA	MENESTRA REHOGADA LOMO ADOBADO AL HORNO CON PATATAS DADO YOGUR	SOPA DE FIDEOS BACALAO AL PIL PIL CON ACELGAS REHOGADAS FRUTA	JUDÍAS VERDES CON PATATA QUICHE DE JAMÓN Y QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y PEPINO FRUTA	CREMA DE GUISANTES MERLUZA EN SALSA DE MEJILLONES CON ARROZ PILAF 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


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

v.1	FACIL MASTICACION	DIETA CONTROLADA EN HIDRATOS DE CARBONO	HIPOCALÓRICA	BAJA EN GRASAS SATURADAS	PROTECCIÓN GASTRO-HEPÁTICA	ASTRINGENTE	RENAL	HIPERCALÓRICA-HIPEPROTEICA
LUNES	COMIDA	ALUBIAS BLANCAS CON ESPINACAS LOMO A LA PLANCHA CON PIMIENTOS REHOGADOS YOGUR	ALUBIAS BLANCAS CON ESPINACAS LOMO A LA PLANCHA CON PIMIENTOS REHOGADOS YOGUR DESNATADO S/AZÚCAR (1/2 PAN)	ALUBIAS BLANCAS CON ESPINACAS LOMO A LA PLANCHA CON PIMIENTOS REHOGADOS YOGUR DESNATADO	ARROZ CON ZANAHORIA LOMO A LA PLANCHA CON CALABACIN REHOGADO YOGUR DESNATADO	ARROZ CON ZANAHORIA LOMO A LA PLANCHA CON CALABACIN REHOGADO YOGUR DESNATADO	ARROZ CON ZANAHORIA Y JUDIAS VERDES LOMO A LA PLANCHA CON PIMIENTOS REHOGADOS FRUTA EN SU JUGO	ALUBIAS BLANCAS CON ESPINACAS ENRIQUECIDAS LOMO A LA PLANCHA CON PIMIENTOS REHOGADOS YOGUR
	CENA	PISTO CON PATATAS TORTILLA DE JAMÓN CON ZANAHORIA REHOGADA FRUTA	PISTO CON PATATAS TORTILLA DE JAMÓN CON ZANAHORIA REHOGADA FRUTA (1/2 PAN)	PISTO CON PATATAS TORTILLA DE JAMÓN CON ZANAHORIA REHOGADA FRUTA	CREMA DE CALABAZA TORTILLA DE JAMÓN CON ZANAHORIA REHOGADA FRUTA APTA	CREMA DE CALABAZA TORTILLA DE JAMÓN CON ZANAHORIA REHOGADA FRUTA APTA	CREMA DE CALABAZA ESPESA TORTILLA FRANCESA CON ZANAHORIA REHOGADA FRUTA APTA	PISTO CON PATATAS (ENRIQUECIDO) TORTILLA DE JAMÓN CON ZANAHORIA REHOGADA FRUTA
MARTES	COMIDA	COLIFLOR CON BECHAMEL SALMÓN EN PAPILLOTE CON PATATAS AL HORNO FRUTA	COLIFLOR REHOGADA SALMÓN EN PAPILLOTE CON PATATAS AL HORNO FRUTA (1/2 PAN)	COLIFLOR REHOGADA SALMÓN EN PAPILLOTE CON PATATAS AL HORNO FRUTA	CREMA DE ZANAHORIA MERLUZA EN PAPILLOTE CON PATATAS AL HORNO FRUTA APTA	CREMA DE ZANAHORIA MERLUZA EN PAPILLOTE CON PATATAS AL HORNO FRUTA APTA	COLIFLOR REHOGADA MERLUZA EN PAPILLOTE CON ARROZ SALTEADO FRUTA APTA	COLIFLOR CON BECHAMEL (ENRIQUECIDA) SALMÓN EN PAPILLOTE CON PATATAS AL HORNO FRUTA
	CENA	SOPA DE PESCADO POLLO AL CHILINDRÓN YOGUR	SOPA DE PESCADO POLLO ASADO CON PIMIENTOS REHOGADOS YOGUR DESNATADO S/AZÚCAR (1/2 PAN)	SOPA DE PESCADO POLLO ASADO CON PIMIENTOS REHOGADOS YOGUR DESNATADO	SOPA DE PESCADO SUAVE POLLO ASADO CON CALABACIN REHOGADO YOGUR DESNATADO	SOPA DE PESCADO SUAVE POLLO ASADO CON CALABACIN REHOGADO YOGUR DESNATADO	SOPA DE PASTA ESPESA POLLO ASADO CON PIMIENTOS REHOGADOS FRUTA EN SU JUGO	SOPA DE PESCADO (ENRIQUECIDA) POLLO AL CHILINDRÓN YOGUR
MIÉRCOLES	COMIDA	COCIDO GALLEGO SEGUNDO DEL COCIDO GALLEGO LÁCTEO	3/4 COCIDO GALLEGO SIN GRASAS SEGUNDO DEL COCIDO GALLEGO SIN GRASAS LÁCTEO DESNATADO S/AZÚCAR (1/2 PAN)	COCIDO GALLEGO SIN GRASAS SEGUNDO DEL COCIDO GALLEGO SIN GRASAS LÁCTEO DESNATADO	SOPA DE PASTA CARNE MAGRA Y ZANAHORIA COCIDA LÁCTEO DESNATADO	SOPA DE PASTA CARNE MAGRA Y ZANAHORIA COCIDA YOGUR DESNATADO	SOPA DE PASTA ESPESA CARNE MAGRA Y ZANAHORIA COCIDA FRUTA EN SU JUGO	COCIDO GALLEGO (ENRIQUECIDO) SEGUNDO DEL COCIDO GALLEGO LÁCTEO
	CENA	MENESTRA REHOGADA (PASAR A V3) TORTILLA DE PATATAS CON CALABAZA FRUTA EN SU JUGO	MENESTRA REHOGADA TORTILLA DE PATATAS CON CALABAZA FRUTA EN SU JUGO	MENESTRA REHOGADA CON PATATA TORTILLA FRANCESA CON CALABAZA FRUTA EN SU JUGO (1/2 PAN)	CREMA DE PURE DE PATATA TORTILLA FRANCESA CON CALABAZA FRUTA NO ACIDA EN SU JUGO	CREMA DE PURE DE PATATA TORTILLA FRANCESA CON CALABAZA FRUTA NO ACIDA EN SU JUGO	MENESTRA REHOGADA CON ARROZ TORTILLA FRANCESA CON CALABAZA FRUTA EN SU JUGO	MENESTRA REHOGADA (ENRIQUECIDA) TORTILLA DE PATATAS CON CALABAZA FRUTA EN SU JUGO
JUEVES	COMIDA	ENSALADILLA RUSA PESCADO DEL DÍA HORNO CON TOMATE AL HORNO YOGUR	3/4 ENSALADILLA RUSA (SIN MAYONESA) PESCADO DEL DÍA HORNO CON TOMATE AL HORNO YOGUR DESNATADO S/AZÚCAR (1/2 PAN)	ENSALADILLA RUSA (SIN MAYONESA) PESCADO DEL DÍA HORNO CON TOMATE AL HORNO YOGUR DESNATADO	ENSALADILLA SUAVE (PATATAS, ZANAHORIA, JAMÓN Y HUEVO DURO) FOGONERO AL HORNO CON ZANAHORIA REHOGADA YOGUR DESNATADO	ENSALADILLA SUAVE (PATATAS, ZANAHORIA, JAMÓN Y HUEVO DURO) FOGONERO AL HORNO CON ZANAHORIA REHOGADA YOGUR DESNATADO	ESPIRALES CON VERDURAS FOGONERO AL HORNO CON ZANAHORIA REHOGADA FRUTA EN SU JUGO	ENSALADILLA RUSA (ENRIQUECIDA) PESCADO DEL DÍA HORNO CON TOMATE AL HORNO YOGUR
	CENA	CREMA DE PUERROS CROQUETA DE POLLO CON CALABACIN GRATINADO FRUTA	CREMA DE PUERROS CROQUETA DE POLLO CON CALABACIN GRATINADO FRUTA	CREMA DE PUERROS LOMO AL HORNO CON CALABACIN ASADO FRUTA (1/2 PAN)	CREMA DE CALABAZAS LOMO AL HORNO CON CALABACIN ASADO FRUTA APTA	CREMA DE CALABAZAS LOMO AL HORNO CON CALABACIN ASADO FRUTA APTA	CREMA DE PUERROS ESPESA LOMO AL HORNO CON CALABACIN ASADO FRUTA APTA	CREMA DE PUERROS (ENRIQUECIDA) CROQUETA DE POLLO CON CALABACIN GRATINADO FRUTA
VIERNES	COMIDA	LENTEJAS CON VERDURAS HUEVOS FRITOS CON CHORIZO CON PATATAS FRITAS MANZANA AL HORNO (S/A)	3/4 LENTEJAS CON VERDURAS REVUELTO DE HUEVO CON PISTO MANZANA AL HORNO (S/A) (1/2 PAN)	LENTEJAS CON VERDURAS REVUELTO DE HUEVO CON PISTO MANZANA AL HORNO	CREMA DE LENTEJAS CON ZANAHORIA Y CALABACIN REVUELTO DE HUEVO CON ZANAHORIA MANZANA AL HORNO	CREMA DE CALABACIN REVUELTO DE HUEVO CON ZANAHORIA MANZANA AL HORNO	LENTEJAS CON VERDURAS ESPESAS REVUELTO DE HUEVO CON PISTO SIN TOMATE MANZANA AL HORNO	LENTEJAS CON VERDURAS (ENRIQUECIDA) REVUELTO DE HUEVO CON PISTO MANZANA AL HORNO
	CENA	JUDIAS VERDES CON PATATAS BACALAO AL VAPOR CON BERENJENA REBOZADA (1/2 PAN) YOGUR	JUDIAS VERDES CON PATATAS BACALAO AL VAPOR CON BERENJENA REBOZADA YOGUR DESNATADO S/AZÚCAR (1/2 PAN)	JUDIAS VERDES CON PATATAS BACALAO AL VAPOR CON BERENJENA REBOZADA YOGUR DESNATADO	JUDIAS VERDES CON PATATAS BACALAO AL VAPOR CON BERENJENA REBOZADA YOGUR DESNATADO	JUDIAS VERDES CON PATATAS BACALAO AL VAPOR CON CALABAZA YOGUR DESNATADO	SOPA DE ARROZ BACALAO AL VAPOR CON CALABAZA FRUTA EN SU JUGO	JUDIAS VERDES CON PATATAS (ENRIQUECIDA) BACALAO AL VAPOR CON BERENJENA REBOZADA YOGUR
SÁBADO	COMIDA	ARROZ CALDOSO DE PESCADO JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO CON PIMIENTO MORRÓN YOGUR	3/4 ARROZ CALDOSO DE PESCADO JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO CON PIMIENTO MORRÓN YOGUR DESNATADO S/AZÚCAR (1/2 PAN)	ARROZ CALDOSO DE PESCADO JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO CON PIMIENTO MORRÓN YOGUR DESNATADO	ARROZ BLANCO CON PESCADO JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON ZANAHORIA YOGUR DESNATADO	ARROZ BLANCO CON PESCADO JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON ZANAHORIA YOGUR DESNATADO	ARROZ CON VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO CON PIMIENTO MORRÓN FRUTA EN SU JUGO	ARROZ CALDOSO DE PESCADO (ENRIQUECIDO) JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO CON PIMIENTO MORRÓN YOGUR
	CENA	CREMA DE GUISANTES QUICHE DE JAMÓN Y QUESO CON CALABACIN AL HORNO FRUTA	CREMA DE GUISANTES JAMÓN Y QUESO FRESCO CON CALABACIN AL HORNO FRUTA (1/2 PAN)	CREMA DE GUISANTES JAMÓN Y QUESO FRESCO CON CALABACIN AL HORNO FRUTA	CREMA DE GUISANTES JAMÓN Y QUESO FRESCO CON CALABACIN AL HORNO FRUTA APTA	SOPA DE PASTA JAMÓN Y QUESO FRESCO CON CALABACIN AL HORNO FRUTA APTA	CREMA DE GUISANTES ESPESA LOMO A LA PLANCHA CON CALABACIN AL HORNO FRUTA APTA	CREMA DE GUISANTES (ENRIQUECIDO) JAMÓN Y QUESO FRESCO CON CALABACIN AL HORNO FRUTA
DOMINGO	COMIDA	CREMA DE MARISCO FALDA DE TERNERA COCIDA CON PATATAS FRUTA	CREMA DE MARISCO FALDA DE TERNERA COCIDA CON PATATAS FRUTA (1/2 PAN)	CREMA DE CALABAZA FALDA DE TERNERA COCIDA CON PATATAS FRUTA	CREMA DE CALABAZA FALDA DE TERNERA COCIDA CON PATATAS FRUTA APTA	CREMA DE CALABAZA FALDA DE TERNERA COCIDA CON PATATAS FRUTA APTA	CREMA DE CALABAZA ESPESA FALDA DE TERNERA COCIDA CON ARROZ FRUTA APTA	CREMA DE MARISCO (ENRIQUECIDA) FALDA DE TERNERA COCIDA CON PATATAS FRUTA
	CENA	PANACHÉ DE VERDURAS MERLUZA CON TOMATE CON PATATAS HERVIDA LÁCTEO	PANACHÉ DE VERDURAS MERLUZA CON TOMATE CON PATATAS HERVIDA LÁCTEO DESNATADO S/AZÚCAR (1/2 PAN)	PANACHÉ DE VERDURAS MERLUZA CON TOMATE CON PATATAS HERVIDA LÁCTEO DESNATADO	SOPA DE ZANAHORIA MERLUZA AL HORNO CON PATATAS HERVIDA LÁCTEO DESNATADO	SOPA DE ZANAHORIA MERLUZA AL HORNO CON PATATAS HERVIDA YOGUR DESNATADO	PANACHÉ DE VERDURAS MERLUZA AL HORNO CON PASTA REHOGADA FRUTA EN SU JUGO	PANACHÉ DE VERDURAS (ENRIQUECIDA) MERLUZA CON TOMATE CON PATATAS HERVIDA LÁCTEO
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. C	50-60%	49-55% VET	50-55% VET	50-60%	50-60%	50-60%	45-55%	45-55%
Prot	15-16% VET	16-17% VET	17-18% VET	16-17% VET	16-17% VET	16-17% VET	16-17% VET	17-19%
Lip	30-35% VET	30-35% VET	30-35% VET	30-35% VET	30-35% VET	30-35% VET	30-35% VET	30-37%

El plato regional está señalado en verde y en negrita

En comida y cena, se ofrecerá pan o pan integral (preferentemente pan integral). Pan blanco en la dieta protección gastrohepática y astringente. Pan blanco sin sal en las dietas renales. No se ofrecerá pan en las dietas sólidas disfagia, trituradas y texturizadas.

Recena (opcional): leche o yogur. Diabéticos según pauta médica.

DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN

MÉDICO O RNS

Cárdenas González, Nekane (MD)

Nº Coleg. CAT 007220

RESIDENCIA GERIÁTRICA CORUÑA

Avenida Rosalía de Castro 10

15176 Oleiros (A Coruña)

DPTO. MÉDICO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
C O M I D A	CALDO GALLEGO ... HUEVOS DUROS CON BECHAMEL CON ENSALADA DE LECHUGA, MANZANA, PASAS Y NUECES FRUTA	MACARRONES CON CHORIZO BACALAO GRATINADO CON PATATAS PANADERAS YOGUR	REPOLLO CON BACON ESTOFADO DE AVE LÁCTEO	GARBANZOS CON ESPINACAS SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA CAFÉ PARIS CON PATATAS DADO AL HORNO YOGUR	ENSALADILLA RUSA PESCADO DEL DÍA FRITO CON PISTO MANCHEGO FRUTA	LENTEJAS CON ARROZ MUSLO DE POLLO AL HORNO CON PATATAS AL HORNO YOGUR	MEJILLONES A LA MARINERA PAELLA VALENCIANA LÁCTEO
C E N A	VERDURAS AL HORNO SALCHICHAS AL HORNO CON PATATAS FRITAS YOGUR	CREMA DE CALABAZA CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA FRUTA	SOPA DE AJO MERLUZA EN SALSA VERDE CON ESPÁRRAGOS FRUTA	CREMA DE COLIFLOR (CON QUESO) REVUELTO DE AJETES Y GAMBAS CON CALABAZA AL HORNO FRUTA	JUDÍAS VERDES CON JAMÓN CURADO Y PATATA JAMÓN YORK, QUESO FRESCO Y MEMBRILLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PIMIENTO LÁCTEO	CREMA DE GUISANTES CABALLA AL HORNO CON SETAS Y ZANAHORIA FRUTA	SOPA DE PASTA TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y ACEITUNAS 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

[Firma]

[Firma]
RESIDENCIA DE LA CIUDAD DE CORUÑA
Avda. Rosalía de Castro, 10
15179 Oleiros
DPTO. MEDICINA

VI	FACIL MASTICACIÓN	DIETA CONTROLADA EN HIDRATOS DE CARBONO	HIPOCALÓRICA	BAJA EN GRASAS SATURADAS	PROTECCIÓN GASTRO-HEPÁTICA	ASTRINGENTE	RENAL	HIPERCALÓRICA-HIPERPROTEICA	
LUNES	COMIDA	GARBANZOS CON CALLOS HUEVOS DUROS CON BECHAMEL YOGUR	GARBANZOS CON CALLOS TORTILLA DE JAMÓN COCIDO CON ZANAHORIA REHOGADA YOGUR S/AZÚCAR	3/4 GARBANZOS CON VERDURAS TORTILLA DE JAMÓN COCIDO CON ZANAHORIA REHOGADA YOGUR DESNATADO S/AZÚCAR (1/2 PAN)	GARBANZOS CON VERDURAS TORTILLA DE JAMÓN COCIDO CON ZANAHORIA REHOGADA YOGUR DESNATADO	CREMA DE CALABACÍN (sin piel ni semillas) TORTILLA DE JAMÓN COCIDO CON ZANAHORIA REHOGADA YOGUR DESNATADO	CREMA DE CALABACÍN (sin piel ni semillas) TORTILLA FRANCESA CON ZANAHORIA REHOGADA YOGUR DESNATADO	CREMA DE CALABACÍN ESPESA (SIN PATATA) TORTILLA FRANCESA CON ZANAHORIA REHOGADA FRUTA EN SU JUGO	GARBANZOS CON CALLOS (ENRIQUECIDOS) HUEVOS DUROS CON BECHAMEL YOGUR
	CENA	CREMA DE CALABAZA SALCHICHAS AL HORNO CON PURÉ DE PATATA FRUTA EN SU JUGO	CREMA DE CALABAZA SALCHICHAS AL HORNO CON PURÉ DE PATATA FRUTAS (INCLUIDO PLÁTANO PEQUEÑO) EN SU JUGO	CREMA DE CALABAZA MAGRO DE CERDO ASADO (SIN SALSA) CON PATATA HERVIDA FRUTA EN SU JUGO (1/2 PAN)	CREMA DE CALABAZA MAGRO DE CERDO ASADO (SIN SALSA) CON PATATA HERVIDA FRUTA EN SU JUGO	CREMA DE CALABAZA MAGRO DE CERDO ASADO (SIN SALSA) CON PATATA HERVIDA FRUTA APTA	CREMA DE CALABAZA MAGRO DE CERDO ASADO (SIN SALSA) CON PATATA HERVIDA FRUTA APTA	CREMA DE CALABAZA ESPESA (SIN PATATA) MAGRO DE CERDO ASADO (SIN SALSA) CON ARROZ HERVIDO FRUTA EN SU JUGO	CREMA DE CALABAZA (ENRIQUECIDA) SALCHICHAS AL HORNO CON PURÉ DE PATATA FRUTA EN SU JUGO
MARTES	COMIDA	MACARRONES CON VERDURAS BACALAO GRATINADO CON CHAMPIÑONES REHOGADOS LÁCTEO	MACARRONES CON VERDURAS BACALAO GRATINADO CON CHAMPIÑONES REHOGADOS LÁCTEO S/AZÚCAR	3/4 MACARRONES CON VERDURAS BACALAO AL HORNO CON CHAMPIÑONES REHOGADOS LÁCTEO DESNATADO S/AZÚCAR (1/2 PAN)	MACARRONES CON VERDURAS BACALAO AL HORNO CON CHAMPIÑONES REHOGADOS LÁCTEO DESNATADO	MACARRONES CON ZANAHORIA BACALAO AL HORNO CON CALABACÍN REHOGADO (sin piel ni semillas) LÁCTEO DESNATADO	MACARRONES CON ZANAHORIA BACALAO AL HORNO CON CALABACÍN REHOGADO (sin piel ni semillas) YOGUR DESNATADO	MACARRONES CON VERDURAS (RENAL) BACALAO AL HORNO CON CALABACÍN REHOGADO FRUTA EN SU JUGO	MACARRONES CON VERDURAS (ENRIQUECIDOS) BACALAO GRATINADO CON CHAMPIÑONES REHOGADOS LÁCTEO
	CENA	VERDURAS ASADAS CROQUETAS DE JAMÓN CON CALABAZA REHOGADA FRUTA	VERDURAS ASADAS CROQUETAS DE JAMÓN CON CALABAZA REHOGADA FRUTAS (INCLUIDO PLÁTANO PEQUEÑO)	VERDURAS ASADAS CON PATATA LOMO AL HORNO CON CALABAZA REHOGADA FRUTA (1/2 PAN)	VERDURAS ASADAS CON PATATA LOMO AL HORNO CON CALABAZA REHOGADA FRUTA	CREMA DE ZANAHORIA LOMO AL HORNO CON CALABAZA REHOGADA FRUTA APTA	CREMA DE ZANAHORIA LOMO AL HORNO CON CALABAZA REHOGADA FRUTA APTA	VERDURAS REHOGADAS CON ARROZ LOMO AL HORNO CON CALABAZA REHOGADA FRUTA APTA	VERDURAS ASADAS (ENRIQUECIDAS) CROQUETAS DE JAMÓN CON CALABAZA REHOGADA FRUTA
MIÉRCOLES	COMIDA	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ESTOFADO DE AVE PERAS AL VINO SOPA DE AJO MERLUZA EN SALSA VERDE CON ESPÁRRAGOS BLANCOS YOGUR	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ESTOFADO DE AVE AL HORNO (SIN SALSA) CON ZANAHORIA PERAS AL VINO SOPA DE AJO MERLUZA EN SALSA VERDE CON ESPÁRRAGOS BLANCOS YOGUR S/AZÚCAR	3/4 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ESTOFADO DE AVE AL HORNO (SIN SALSA) CON ZANAHORIA PERAS AL VINO SOPA DE PASTA MERLUZA AL HORNO CON ESPÁRRAGOS BLANCOS YOGUR DESNATADO S/AZÚCAR (1/2 PAN)	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ESTOFADO DE AVE AL HORNO (SIN SALSA) CON ZANAHORIA PERAS AL VINO SOPA DE AJO MERLUZA AL HORNO CON ESPÁRRAGOS BLANCOS YOGUR DESNATADO	ARROZ CON CALABACÍN (sin piel ni semillas) ESTOFADO DE AVE AL HORNO (SIN SALSA) CON ZANAHORIA FRUTA APTA SOPA DE PASTA MERLUZA AL HORNO CON ESPÁRRAGOS BLANCOS YOGUR DESNATADO	ARROZ CON CALABACÍN (sin piel ni semillas) ESTOFADO DE AVE AL HORNO (SIN SALSA) CON ZANAHORIA FRUTA APTA SOPA DE PASTA MERLUZA AL HORNO CON CALABAZA REHOGADA YOGUR DESNATADO	ARROZ CON VERDURAS ESTOFADO DE AVE AL HORNO (SIN SALSA) CON ZANAHORIA REHOGADA FRUTA APTA SOPA DE PASTA ESPESA MERLUZA AL HORNO CON ESPÁRRAGOS BLANCOS FRUTA EN SU JUGO	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS (ENRIQUECIDAS) ESTOFADO DE AVE AL HORNO (SIN SALSA) CON ZANAHORIA PERAS AL VINO SOPA DE AJO (ENRIQUECIDA) MERLUZA EN SALSA VERDE CON ESPÁRRAGOS BLANCOS YOGUR
	CENA	REPOLLO AL AJOARRIERRO PAELLA VALENCIANA YOGUR	REPOLLO AL AJOARRIERRO PAELLA VALENCIANA YOGUR S/AZÚCAR	REPOLLO AL AJOARRIERRO PAELLA VALENCIANA YOGUR DESNATADO S/AZÚCAR (1/2 PAN)	REPOLLO AL AJOARRIERRO PAELLA VALENCIANA YOGUR DESNATADO	CREMA DE ZANAHORIA ARROZ BLANCO CON POLLO Y CALABACÍN (sin piel ni semillas) YOGUR DESNATADO	CREMA DE ZANAHORIA ARROZ BLANCO CON POLLO Y CALABACÍN (sin piel ni semillas) YOGUR DESNATADO	CREMA DE ZANAHORIA ESPESA (SIN PATATA) ARROZ BLANCO CON POLLO Y CALABACÍN FRUTA EN SU JUGO	REPOLLO AL AJOARRIERRO (ENRIQUECIDA) PAELLA VALENCIANA YOGUR
JUEVES	COMIDA	CREMA DE GUISANTES REVUELTO DE VERDURAS CON TOSTADA FRUTA	CREMA DE GUISANTES REVUELTO DE VERDURAS CON TOSTADA FRUTAS (INCLUIDO PLÁTANO PEQUEÑO)	CREMA DE GUISANTES REVUELTO DE VERDURAS CON TOSTADA FRUTA (1/2 PAN)	CREMA DE GUISANTES REVUELTO DE VERDURAS CON TOSTADA FRUTA	CREMA DE GUISANTES (sin cebolla) REVUELTO DE CALABAZA CON TOSTADA FRUTA APTA	CREMA DE CALABACÍN (sin piel ni semillas) REVUELTO DE CALABAZA CON TOSTADA FRUTA APTA	CREMA DE GUISANTES ESPESA (SIN PATATA) REVUELTO DE VERDURAS CON ARROZ SALTEADO FRUTA APTA	CREMA DE GUISANTES (ENRIQUECIDA) REVUELTO DE VERDURAS CON TOSTADA FRUTA
	CENA	ENSALADA MURCIANA PESCADO DEL DÍA FRITO CON PATATAS AL HORNO FRUTA	ENSALADA MURCIANA FOGONERO A LA PLANCHA CON PATATAS AL HORNO FRUTAS (INCLUIDO PLÁTANO PEQUEÑO)	ENSALADA MURCIANA FOGONERO A LA PLANCHA CON PATATAS AL HORNO FRUTA (1/2 PAN)	ENSALADA MURCIANA FOGONERO A LA PLANCHA CON PATATAS AL HORNO FRUTA	CREMA DE CALABAZA FOGONERO A LA PLANCHA CON PATATAS AL HORNO FRUTA APTA	CREMA DE CALABAZA FOGONERO A LA PLANCHA CON PATATAS AL HORNO FRUTA APTA	CREMA DE CALABAZA ESPESA (SIN PATATA) FOGONERO A LA PLANCHA CON ARROZ SALTEADO FRUTA APTA	ENSALADA MURCIANA (ENRIQUECIDA) FOGONERO A LA PLANCHA CON PATATAS AL HORNO FRUTA
VIERNES	COMIDA	CALDO DE JUDÍAS HOJALDRE DE JAMÓN Y QUESO CON CALABACÍN REHOGADO YOGUR	CALDO DE JUDÍAS HOJALDRE DE JAMÓN Y QUESO CON CALABACÍN REHOGADO YOGUR S/AZÚCAR	JUDÍAS VERDES CON PATATA LOMO AL HORNO CON CALABACÍN REHOGADO YOGUR DESNATADO S/AZÚCAR (1/2 PAN)	JUDÍAS VERDES CON PATATA LOMO AL HORNO CON CALABACÍN REHOGADO YOGUR DESNATADO	JUDÍAS VERDES CON PATATA LOMO AL HORNO CON CALABACÍN REHOGADO (sin piel ni semillas) YOGUR DESNATADO	CREMA DE PATATA LOMO AL HORNO CON CALABACÍN REHOGADO (sin piel ni semillas) YOGUR DESNATADO	JUDÍAS VERDES CON ARROZ LOMO AL HORNO CON CALABACÍN REHOGADO FRUTA EN SU JUGO	CALDO DE JUDÍAS (ENRIQUECIDO) HOJALDRE DE JAMÓN Y QUESO CON CALABACÍN REHOGADO YOGUR
	CENA	LENTEJAS CON ARROZ MUSLO DE POLLO AL HORNO CON PIMIENTOS VERDES AL HORNO YOGUR	LENTEJAS CON ARROZ MUSLO DE POLLO AL HORNO CON PIMIENTOS VERDES AL HORNO YOGUR S/AZÚCAR	3/4 LENTEJAS CON ARROZ MUSLO DE POLLO AL HORNO CON PIMIENTOS VERDES AL HORNO YOGUR DESNATADO S/AZÚCAR (1/2 PAN)	LENTEJAS CON ARROZ MUSLO DE POLLO AL HORNO CON PIMIENTOS VERDES AL HORNO YOGUR DESNATADO	CREMA DE LENTEJAS CON ARROZ MUSLO DE POLLO AL HORNO CON CALABACÍN AL HORNO (sin piel ni semillas) YOGUR DESNATADO	ARROZ CON CALABAZA MUSLO DE POLLO AL HORNO CON CALABACÍN AL HORNO (sin piel ni semillas) YOGUR DESNATADO	LENTEJAS CON ARROZ ESPESAS MUSLO DE POLLO AL HORNO CON PIMIENTOS VERDES REHOGADOS FRUTA EN SU JUGO	LENTEJAS CON ARROZ (ENRIQUECIDAS) MUSLO DE POLLO AL HORNO CON PIMIENTOS VERDES AL HORNO YOGUR
SÁBADO	COMIDA	CREMA DE COULIFLOR CON QUESO CABALLA AL HORNO CON SETAS Y ZANAHORIA FRUTA	CREMA DE COULIFLOR CON QUESO CABALLA AL HORNO CON SETAS Y ZANAHORIA FRUTAS (INCLUIDO PLÁTANO PEQUEÑO)	CREMA DE COULIFLOR (sin queso) CABALLA AL HORNO CON SETAS Y ZANAHORIA FRUTA (1/2 PAN)	CREMA DE COULIFLOR (sin queso) CABALLA AL HORNO CON SETAS Y ZANAHORIA FRUTA	CREMA DE CALABACÍN (sin piel ni semillas) MERLUZA AL HORNO CON ZANAHORIA REHOGADA FRUTA APTA	CREMA DE CALABACÍN (sin piel ni semillas) MERLUZA AL HORNO CON ZANAHORIA REHOGADA FRUTA APTA	CREMA DE COULIFLOR ESPESA (SIN PATATA) MERLUZA AL HORNO CON ZANAHORIA REHOGADA FRUTA APTA	CREMA DE COULIFLOR CON QUESO (ENRIQUECIDA) CABALLA AL HORNO CON SETAS Y ZANAHORIA FRUTA
	CENA	CREMA DE CHAMPIÑONES SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA CAFÉ PARIS CON PATATAS DADO AL HORNO FRUTA	CREMA DE CHAMPIÑONES SOLOMILLO DE CERDO AL HORNO CON PATATAS DADO AL HORNO FRUTAS (INCLUIDO PLÁTANO PEQUEÑO)	CREMA DE CHAMPIÑONES SOLOMILLO DE CERDO AL HORNO CON PATATAS DADO AL HORNO FRUTA (1/2 PAN)	CREMA DE CHAMPIÑONES SOLOMILLO DE CERDO AL HORNO CON PATATAS DADO AL HORNO FRUTA	CREMA DE CALABAZA SOLOMILLO DE CERDO AL HORNO CON PATATAS DADO AL HORNO FRUTA APTA	CREMA DE CALABAZA SOLOMILLO DE CERDO AL HORNO CON PATATAS DADO AL HORNO FRUTA APTA	CREMA DE CALABAZA ESPESA (SIN PATATA) SOLOMILLO DE CERDO AL HORNO CON ARROZ SALTEADO FRUTA APTA	CREMA DE CHAMPIÑONES (ENRIQUECIDA) SOLOMILLO DE CERDO AL HORNO CON PATATAS DADO AL HORNO FRUTA
DOMINGO	COMIDA	SOPA DE PASTA TORTILLA DE ESPINACAS CON BERENJENA REHOGADA LÁCTEO	SOPA DE PASTA TORTILLA DE ESPINACAS CON BERENJENA REHOGADA LÁCTEO S/AZÚCAR	SOPA DE PASTA TORTILLA DE ESPINACAS CON BERENJENA REHOGADA LÁCTEO DESNATADO S/AZÚCAR (1/2 PAN)	SOPA DE PASTA TORTILLA DE ESPINACAS CON BERENJENA REHOGADA LÁCTEO DESNATADO	SOPA DE PASTA TORTILLA DE ESPINACAS (sin ajo) CON BERENJENA REHOGADA (sin piel ni semillas) LÁCTEO DESNATADO	SOPA DE PASTA TORTILLA FRANCESA CON CALABAZA REHOGADA YOGUR DESNATADO	SOPA DE PASTA ESPESA TORTILLA FRANCESA CON BERENJENA REHOGADA FRUTA EN SU JUGO	SOPA DE PASTA (ENRIQUECIDA) TORTILLA DE ESPINACAS CON BERENJENA REHOGADA LÁCTEO
	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%	43-55% VET	
Proteínas	15-16% VET	16-17% VET	17-18% VET	16-17% VET	16-17% VET	16-17% VET	16-17% VET	17-19% VET	
Lípidos	30-35% VET	30-35% VET	30-35% VET	30-35% VET	30-35% VET	30-35% VET	30-35% VET	30-35% VET	

Del 26 de Enero al 01 de Febrero 2026

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

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
C O M I D A	FABADA CALAMARES ENCEBOLLADOS CON ARROZ PILAF CON OREGANO FRUTA	PIMIENTOS DE PIQUILLO RELLENOS DE BACALAO HUEVOS FRITOS CON PATATAS FRITAS YOGUR	ARROZ CINCO DELICIAS ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES CON PARMENTIER DE PATATA LÁCTEO	COCIDO- MADRILEÑO SEGUNDO DEL COCIDO FRUTA	MACARRONES BOLOÑESA PESCADO DEL DÍA AZUL AL HORNO CON SALTEADO CAMPESTRE LÁCTEO	LENTEJAS ESTOFADAS SALCHICHAS AL VINO TINTO CON PATATAS GAJO YOGUR	ENSALADA MURCIANA PATATAS CON MAGRO Y VERDURAS LÁCTEO
C E N A	TRICOLOR DE VERDURA PAVO AL HORNO CON PATATAS AL HORNO A LAS FINAS HIERBAS YOGUR	SOPA MINISTRONE MERLUZA A LA GALLEGA FRUTA	CREMA DE GUISANTES EMBUTIDO CON QUESO CON ENSALADA (LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNA) FRUTA	JUDÍAS VERDES A LA PORTUGUESA REVUELTO DE PATATAS A LO POBRE YOGUR	CREMA DE ESPÁRRAGOS CROQUETAS DE BACALAO CON ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA, PEPINO Y MAIZ FRUTA	ACELGAS CON PATATAS CALDOSAS TORTILLA DE CEBOLLA Y PIMIENTO CON ENSALADA (LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA) FRUTA	CREMA DE CALABACÍN BACALAO AL HORNO CON BRÓCOLI REHOGADO 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

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

V1	FACIL MASTICACIÓN	DIETA CONTROLADA EN HIDRATOS DE CARBONO	HIPOCALÓRICA	BAJA EN GRASAS SATURADAS	PROTECCIÓN GASTRO-HEPÁTICA	ASTRINGENTE	RENAL	HIPERCALÓRICA-HIPERPROTEICA
LUNES	COMIDA	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS Y JAMÓN FOGONERO AL HORNO CON COLIFLOR REHOGADA YOGUR	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS Y JAMÓN FOGONERO AL HORNO CON COLIFLOR REHOGADA YOGUR DESNATADO 5/AZÚCAR (1/2 PAN)	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS Y JAMÓN FOGONERO AL HORNO CON COLIFLOR REHOGADA YOGUR DESNATADO	ARROZ CON CALABAZA FOGONERO AL HORNO CON ZANAHORIA REHOGADA YOGUR DESNATADO	ARROZ CON CALABAZA FOGONERO AL HORNO CON ZANAHORIA REHOGADA YOGUR DESNATADO	ARROZ CON CALABAZA FOGONERO AL HORNO CON ZANAHORIA REHOGADA FRUTA EN SU JUGO	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS Y JAMÓN (ENRIQUECIDO) FOGONERO AL HORNO CON COLIFLOR REHOGADA YOGUR
	CENA	TRICOLOR DE VERDURA (SIN PATATA) PAVO AL HORNO CON PATATAS AL HORNO A LAS FINAS HIERBAS FRUTA	TRICOLOR DE VERDURA (SIN PATATA) PAVO AL HORNO CON PATATAS AL HORNO A LAS FINAS HIERBAS FRUTA (1/2 PAN)	TRICOLOR DE VERDURA (SIN PATATA) PAVO AL HORNO CON PATATAS AL HORNO A LAS FINAS HIERBAS FRUTA	JUDIAS VERDES CON ZANAHORIA AL VAPOR PAVO AL HORNO (SIN SALSA) CON PATATAS HERVIDAS FRUTA APTA	CREMA DE CALABACÍN (sin piel, ni semillas) PAVO AL HORNO (SIN SALSA) CON PATATAS HERVIDAS FRUTA APTA	JUDIAS VERDES CON ZANAHORIA REHOGADAS PAVO AL HORNO (SIN SALSA) CON ARROZ SALTEADO FRUTA APTA	TRICOLOR DE VERDURA (SIN PATATA) (ENRIQUECIDO) PAVO AL HORNO CON PATATAS AL HORNO A LAS FINAS HIERBAS
MARTES	COMIDA	ENSALADA COMPLETA (sin lechuga) HUEVOS FRITOS CON PATATAS FRITAS FRUTA	ENSALADA COMPLETA (sin lechuga) HUEVOS FRITOS CON PATATAS FRITAS FRUTAS (INCLUIDO PLÁTANO PEQUEÑO)	ENSALADA COMPLETA (sin lechuga, sin huevo) TORTILLA FRANCESA CON PATATA AL HORNO FRUTA	SOPA DE ZANAHORIA (sin cebolla) TORTILLA FRANCESA CON PATATA AL HORNO FRUTA APTA	SOPA DE ZANAHORIA (sin cebolla) TORTILLA FRANCESA CON PATATA AL HORNO FRUTA APTA	SOPA DE ZANAHORIA ESPESA (ENRIQUECIDA) TORTILLA FRANCESA CON ARROZ HERVIDO FRUTA APTA	ENSALADA COMPLETA (sin lechuga) (ENRIQUECIDA) HUEVOS FRITOS CON PATATAS FRITAS FRUTA
	CENA	SOPA MINISTRONE BACALAO A LA GALLEGA YOGUR	SOPA MINISTRONE BACALAO A LA GALLEGA YOGUR 5/AZÚCAR	SOPA DE PASTA BACALAO A LA GALLEGA YOGUR DESNATADO 5/AZÚCAR (1/2 PAN)	SOPA MINISTRONE (sin queso) BACALAO A LA GALLEGA YOGUR DESNATADO	SOPA DE PASTA BACALAO AL HORNO CON PATATA HERVIDA YOGUR DESNATADO	SOPA DE PASTA ESPESA BACALAO AL HORNO CON ARROZ SALTEADO FRUTA EN SU JUGO	SOPA MINISTRONE (ENRIQUECIDA) BACALAO A LA GALLEGA YOGUR
MIÉRCOLES	COMIDA	ARROZ CINCO DELICIAS ALITAS DE POLLO A LA BARBACOA CON SALTEADO DE VERDURAS YOGUR	ARROZ CINCO DELICIAS ALITAS DE POLLO AL HORNO CON SALTEADO DE VERDURAS YOGUR DESNATADO 5/AZÚCAR (1/2 PAN)	ARROZ CINCO DELICIAS ALITAS DE POLLO AL HORNO CON SALTEADO DE VERDURAS YOGUR DESNATADO	ARROZ CON ZANAHORIA Y JAMÓN COCIDO ALITAS DE POLLO AL HORNO CON CALABAZA REHOGADA YOGUR DESNATADO	ARROZ CON ZANAHORIA Y JAMÓN COCIDO ALITAS DE POLLO AL HORNO CON CALABAZA REHOGADA YOGUR DESNATADO	ARROZ CON ZANAHORIA ALITAS DE POLLO AL HORNO CON SALTEADO DE VERDURAS FRUTA EN SU JUGO	ARROZ CINCO DELICIAS (ENRIQUECIDA) ALITAS DE POLLO AL HORNO CON SALTEADO DE VERDURAS YOGUR
	CENA	CREMA DE GUISANTES JAMÓN COCIDO Y QUESO FRESCO CON BRÓCOLI REHOGADO FRUTA	CREMA DE GUISANTES JAMÓN COCIDO Y QUESO FRESCO CON BRÓCOLI REHOGADO FRUTAS (INCLUIDO PLÁTANO PEQUEÑO)	CREMA DE GUISANTES JAMÓN COCIDO Y QUESO FRESCO CON BRÓCOLI REHOGADO FRUTA (1/2 PAN)	CREMA DE GUISANTES (sin cebolla) JAMÓN COCIDO Y QUESO FRESCO CON ZANAHORIA REHOGADA FRUTA APTA	CREMA DE CALABACÍN (sin piel, ni semillas) JAMÓN COCIDO Y QUESO FRESCO CON ZANAHORIA REHOGADA FRUTA APTA	CREMA DE GUISANTES ESPESA LOMO A LA PLANCHA CON BRÓCOLI REHOGADO FRUTA APTA	CREMA DE GUISANTES (ENRIQUECIDA) JAMÓN COCIDO Y QUESO FRESCO CON BRÓCOLI REHOGADO FRUTA
JUEVES	COMIDA	COCIDO GALLEGO SEGUNDO DE COCIDO GALLEGO MANZANA AL HORNO	COCIDO GALLEGO SEGUNDO DE COCIDO GALLEGO MANZANA AL HORNO	3/4 COCIDO GALLEGO SIN GRASAS SEGUNDO DE COCIDO GALLEGO SIN GRASAS MANZANA AL HORNO (1/2 PAN)	COCIDO GALLEGO SIN GRASAS SEGUNDO DE COCIDO GALLEGO SIN GRASAS MANZANA AL HORNO	SOPA DE PASTA CARNE MAGRA CON ZANAHORIA COCIDA MANZANA AL HORNO	SOPA DE PASTA ESPESA CARNE MAGRA CON ZANAHORIA COCIDA MANZANA AL HORNO	COCIDO GALLEGO (ENRIQUECIDA) SEGUNDO DE COCIDO GALLEGO MANZANA AL HORNO
	CENA	JUDIAS VERDES CON TOMATE REVUELTO DE JAMÓN SERRANO CON TOSTADA YOGUR	JUDIAS VERDES CON TOMATE REVUELTO DE JAMÓN SERRANO CON TOSTADA YOGUR 5/AZÚCAR	JUDIAS VERDES CON TOMATE REVUELTO DE JAMÓN SERRANO CON TOSTADA YOGUR DESNATADO 5/AZÚCAR (1/2 PAN)	JUDIAS VERDES CON TOMATE REVUELTO DE JAMÓN SERRANO CON TOSTADA YOGUR DESNATADO	JUDIAS VERDES REHOGADAS REVUELTO DE JAMÓN SERRANO (sin cebolla) CON TOSTADA YOGUR DESNATADO	JUDIAS VERDES REHOGADAS REVUELTO DE HUEVO CON ARROZ FRUTA EN SU JUGO	JUDIAS VERDES CON TOMATE (ENRIQUECIDAS) REVUELTO DE JAMÓN SERRANO CON TOSTADA YOGUR
VIERNES	COMIDA	LASAÑA BOLONESA PESCADO DEL DÍA AZUL AL HORNO CON SALTEADO CAMPESTRE LÁCTEO	PASTA CON CARNE MAGRA PESCADO DEL DÍA AZUL AL HORNO CON SALTEADO CAMPESTRE LÁCTEO 5/AZÚCAR	3/4 PASTA CON CARNE MAGRA PESCADO DEL DÍA AZUL AL HORNO CON SALTEADO CAMPESTRE LÁCTEO DESNATADO 5/AZÚCAR (1/2 PAN)	PASTA CON CARNE MAGRA PESCADO DEL DÍA AZUL AL HORNO CON CALABAZA REHOGADA LÁCTEO DESNATADO	PASTA CON CARNE MAGRA (sin cebolla) PESCADO DEL DÍA AZUL AL HORNO CON CALABAZA REHOGADA YOGUR DESNATADO	PASTA CON VERDURAS PESCADO DEL DÍA AZUL AL HORNO CON SALTEADO CAMPESTRE FRUTA EN SU JUGO	PASTA CON CARNE MAGRA (ENRIQUECIDA) PESCADO DEL DÍA AZUL AL HORNO CON SALTEADO CAMPESTRE LÁCTEO
	CENA	CREMA DE ESPÁRRAGOS CROQUETAS DE BACALAO CON CALABACÍN REHOGADO FRUTA	CREMA DE ESPÁRRAGOS CROQUETAS DE BACALAO CON CALABACÍN REHOGADO FRUTAS (INCLUIDO PLÁTANO PEQUEÑO)	CREMA DE ESPÁRRAGOS POLLO AL HORNO CON CALABACÍN REHOGADO FRUTA (1/2 PAN)	CREMA DE ESPÁRRAGOS POLLO AL HORNO CON CALABACÍN REHOGADO FRUTA	CREMA DE ZANAHORIA POLLO AL HORNO CON CALABACÍN REHOGADO (sin piel, ni semillas) FRUTA APTA	CREMA DE ESPÁRRAGOS ESPESA POLLO AL HORNO CON CALABACÍN REHOGADO (sin piel, ni semillas) FRUTA APTA	CREMA DE ESPÁRRAGOS (ENRIQUECIDA) POLLO AL HORNO CON CALABACÍN REHOGADO FRUTA
SÁBADO	COMIDA	LENTEJAS CON ZANAHORIA LACÓN ASADO EN SALSA CON PATATAS FRITAS YOGUR	LENTEJAS CON ZANAHORIA LACÓN ASADO EN SALSA CON PIMIENTOS REHOGADOS YOGUR 5/AZÚCAR	3/4 LENTEJAS CON ZANAHORIA LACÓN ASADO (SIN SALSA) CON PIMIENTOS REHOGADOS YOGUR DESNATADO 5/AZÚCAR (1/2 PAN)	LENTEJAS CON ZANAHORIA LACÓN ASADO (SIN SALSA) CON PIMIENTOS REHOGADOS YOGUR DESNATADO	CREMA DE LENTEJAS CON ZANAHORIA CABEZA DE LOMO A LA PLANCHA CON CALABACÍN REHOGADO (sin piel, ni semillas) YOGUR DESNATADO	SOPA DE ARROZ CABEZA DE LOMO A LA PLANCHA CON CALABACÍN REHOGADO (sin piel, ni semillas) FRUTA EN SU JUGO	LENTEJAS CON ZANAHORIA (ENRIQUECIDAS) LACÓN ASADO EN SALSA CON PIMIENTOS REHOGADOS YOGUR
	CENA	BRÓCOLI CON PATATAS AL AJILLO TORTILLA DE ATÚN Y PIMIENTOS CON TOMATE A LA PROVENZAL FRUTA EN SU JUGO	BRÓCOLI CON PATATAS AL AJILLO TORTILLA DE ATÚN Y PIMIENTOS CON TOMATE A LA PROVENZAL FRUTA EN SU JUGO	BRÓCOLI CON PATATAS AL AJILLO TORTILLA DE ATÚN Y PIMIENTOS CON TOMATE A LA PROVENZAL FRUTA EN SU JUGO (1/2 PAN)	BRÓCOLI CON PATATAS AL AJILLO TORTILLA DE ATÚN Y PIMIENTOS CON TOMATE A LA PROVENZAL FRUTA EN SU JUGO	CREMA DE CALABAZA TORTILLA FRANCESA CON ACELGAS REHOGADAS (sin ajo) FRUTA APTA	CREMA DE CALABAZA TORTILLA FRANCESA CON ZANAHORIA AL HORNO FRUTA APTA	BRÓCOLI CON PATATAS AL AJILLO (ENRIQUECIDO) TORTILLA DE ATÚN Y PIMIENTOS CON TOMATE A LA PROVENZAL FRUTA EN SU JUGO
DOMINGO	COMIDA	PIMIENTOS DE PIQUILLO RELLENOS DE BACALO ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES CON PATATA AL VAPOR LÁCTEO	PIMIENTOS DE PIQUILLO RELLENOS DE BACALO ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES CON PATATA AL VAPOR LÁCTEO 5/AZÚCAR	ENSALADA DE PIMIENTOS ESTOFADO DE TERNERA (SIN SALSA) CON PATATA AL VAPOR LÁCTEO DESNATADO 5/AZÚCAR (1/2 PAN)	ENSALADA DE PIMIENTOS ESTOFADO DE TERNERA (SIN SALSA) CON PATATA AL VAPOR LÁCTEO DESNATADO	CREMA DE ZANAHORIA ESTOFADO DE TERNERA (SIN SALSA) CON PATATA AL VAPOR LÁCTEO DESNATADO	CREMA DE ZANAHORIA ESTOFADO DE TERNERA (SIN SALSA) CON ARROZ FRUTA EN SU JUGO	PIMIENTOS DE PIQUILLO RELLENOS DE BACALO (ENRIQUECIDOS) ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES CON PATATA AL VAPOR LÁCTEO
	CENA	CREMA DE CALABACÍN MERLUZA AL HORNO CON CALABAZA REHOGADA FRUTA	CREMA DE CALABACÍN MERLUZA AL HORNO CON CALABAZA REHOGADA FRUTAS (INCLUIDO PLÁTANO PEQUEÑO)	CREMA DE CALABACÍN MERLUZA AL HORNO CON CALABAZA REHOGADA FRUTA (1/2 PAN)	CREMA DE CALABACÍN MERLUZA AL HORNO CON CALABAZA REHOGADA FRUTA	CREMA DE CALABACÍN (sin piel, ni semillas) MERLUZA AL HORNO CON CALABAZA REHOGADA FRUTA APTA	CREMA DE CALABACÍN (sin piel, ni semillas) MERLUZA AL HORNO CON CALABAZA REHOGADA FRUTA APTA	CREMA DE CALABACÍN (ENRIQUECIDA) MERLUZA AL HORNO CON CALABAZA REHOGADA 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 %