

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

		LUNES 3-06-19	MARTES 4-06-19	MIÉRCOLES 5-06-19	JUEVES 6-06-19	VIERNES 7-06-19	SÁBADO 8-06-19	DOMINGO 9-06-19
COMIDA	Primero	Patatas riojana	Garbanzos guisados con chorizo	Guisantes con bacon	Arroz con verduras	Coliflor gratinada	Fideuá	Lentejas con chorizo y panceta
	Segundo	Paleta 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 bilbaina
	Guarnición	con zanahoria baby	con verduritas	con arroz salteado	con cebolla pochada	con patata cocida	con verduras	con champiñones
	Postre	Cuajada	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta	Fruta	Arroz con leche edulcorado
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

CENA	Primero	Menestra de verduras salteada con jamón york	Sopa de verduras con pasta	Crema de marisco	Acelgas con patatas	Sopa castellana	Crema de berenjena	Judías verdes salteadas con jamón
	Segundo	Salmón a la sidra	Hamburguesa de ternera en salsa con verduras	Lomo adobado en salsa de tomate	Tortilla paisana	Empanadillas	Limanda al ajillo	Huevos al plato
	Guarnición	con patatas dado	-	con lechuga, zanahoria y soja	con ensalada variada	con tomate al horno	con ensalada variada	con patata asada
	Postre	Fruta	Natillas	Yogur	Piña en su jugo	Yogur	Flan	Fruta
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

Valoración total del día (comida y cena)
--

Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC
1417	67,97	63,14	136,12	1445	55,58	55,76	154,81	1275	65,37	35,18	162,61	1505	66,36	60,31	164,08	1818	75,88	88,83	171,36	1309	69,19	34,15	151,09	1612	73,14	72,69	154,82

Valoración semanal				Valoración semanal			
ENERGIA		1483,10		PROTEÍNAS		67,64	
LÍPIDOS		58,58		HC		156,4125714	
						42,19%	

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

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

LUNES 10-06-19	MARTES 11-06-19	MIÉRCOLES 12-06-19	JUEVES 13-06-19	VIERNES 14-06-19	SÁBADO 15-06-19	DOMINGO 16-06-19
----------------	-----------------	--------------------	-----------------	------------------	-----------------	------------------

COMIDA	Primero	Pastel de patatas gratinado	Pisto de verduras	Paella mixta	Coliflor con patata y bechamel	Alubias pintas	Macarrones genovesa	Sopa de cocido
	Segundo	Atún 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 calabacín salteado	con patatas panadera	con ensalada	con verduritas	con ensalada	con salteado de berenjena y queso	.
	Postre	Fruta	Yogur	Yogur	Melocotón en almíbar	Natillas	Fruta	Tarta de San Marcos
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

CENA	Primero	Crema de zanahoria	Sopa de ave con pasta	Crema de puerros	Sopa de fideos	Sopa de cebolla	Puré de calabaza	Hervido de judía verde, zanahoria y cebolla con patata
	Segundo	Lomo en salsa	Flamenquines	Merluza al horno	Ragout guisado	Cazón en salsa de cebolla y vino	Tortilla francesa de jamón york	Abadejo en salsa verde
	Guarnición	con champiñones	con tomate a la provenzal	con asadillo de pimientos	con alcachofas	con patatas fritas	con ensalada	con ensalada
	Postre	Cuajada	Manzana asada	Macedonia	Yogur	Fruta	Arroz con leche	Yogur
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

Valoración total del día (comida y cena)
--

Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC
1455	76,69	62,17	136,95	1335	58,73	44,03	167,49	1368	75,64	44,12	159,99	1607	80,92	73,61	145,86	1311	71,08	41,24	165,24	1257	60,35	36,27	163,15	1443	62,68	53,65	168,06

Valoración semanal					
ENERGIA	1396,57		PROTEÍNAS	69,44	19,89%
LÍPIDOS	50,73	32,69%	HC	158,1062929	45,28%

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

