

COMIDA	Primero	Sopa de pescado	Arroz asturiana	Sopa de cocido	Pisto de verduras	Macarrones gratinados	Berenjenas rellenas	Fabada
	Segundo	Huevos en salsa verde	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	pimientos	con menestra saiteada		con patatas	con pisto	con patatas dado	con calabacin saiteado
	Postre	Manzana asada	Yogur	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur	Tarta de chocolate
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

CENA	Primero	Crema de calabacin	Acelgas saltadas al ajillo	Judias verdes con patata y tomate	Crema de puerros	Crema de calabaza	Sopa minestrone	Crema de hortalizas
	Segundo	Estofado de pavo	Hojalitre de atun y pisto	Calamares a la romana	Sándwich mixto	Limanda 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 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
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	148,28
												1390	75,96	59,29	128,78	1810	97,33	90,50	134,48

Valoración semanal

ENERGIA	1463,27	PROTEÍNAS	71,52	LÍPIDOS	59,83	HC	36,80%		146,81/79989		19,55%		40,13%
---------	---------	-----------	-------	---------	-------	----	--------	--	--------------	--	--------	--	--------

REVISADO POR:

1ª Semana

DOMUSVI- Madrid

BASAL

DEL 10 DE FEBRERO AL 16 DE FEBRERO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

COMIDA	Primero	Patatas riojana	Garbanzos guisados	Guisantes con bacon	Arroz con verduras	Coliflor gratinada	Fideuá	Lentijas con chorizo y panceta
	Segundo	Lomo de cerdo asado	Cañón en adobo	Pescado fresco del día	Pollo asado a la naranja	Lacón a la gallega	Taquitos de pavo en salsa	Bacalao a la bilbaína
	Guarnición	con zanahoria baby	con zanahorias dado saltada	con arroz saltado	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 saltada con jamón york	Sopa de verduras con pasta	Crema de marisco	Acelgas con patatas	Sopa castellana	Crema de hortalizas	Judías verdes saltadas con jamón
	Segundo	Salmon al horno con ajo y perejil	Hamburguesas 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 saltada 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)

Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC								
1432	58,65	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	1896	76,64	89,71	173,08	1922	69,88	34,49	152,60	1612	73,14	72,69	154,82

Valoración semanal

ENERGIA	1493,81	PROTEINAS	68,12	18,24%
LÍPIDOS	59,01	HC	157,523224	42,18%

REVISADO POR:





BASAL

DOMUSVI- Madrid

2ª Semana

DEL 17 DE FEBRERO AL 23 DE FEBRERO

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES SÁBADO DOMINGO

COMIDA	Primero	Pastel de patatas gratinado	Pisto de verduras	Paelia mixta	Patatas en salsa verde	Ajudas pintas	Macarrones genovesa	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	Fruita	Yogur	Yogur	Melocotón en almíbar	Natillas	Fruita	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 saltados con jamón york
	Segundo	Lomo en salsa	Flamequines	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 lechuga y maíz	con alcachofas	con patatas fritas	con lechuga y remolacha	con ensalada
	Postre	Cuajada	Manzana asada	Macedonia	Yogur	Fruita	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	165,89
												1270	60,95	36,64	164,78	1458	63,31	54,19	169,74

Valoración semanal

ENERGIA	1408,63	PROTEÍNAS	70,05
LÍPIDOS	51,17	HC	159,4480784
			45,28%

REVISADO POR:

BASAL

DOMINGO

CENA	Primero	Menestra Imperial	Sopa campesina	Puré de champiñón	Sopa de pescado	Crema de verduras	Sopa de letras	Espinacas con patatas
	Segundo	San Jacobo	Merluza al horno	Filetes rusos en salsa	Tortilla de patatas	Pollo asado	Caballa en aceite	Limanda en salsa con chirlas
		con patatas cocidas	con pisto	con salteado de calabacín y cebolla	con tomates aliñados	con patatas al horno	con patata panadera	con lechuga y pepino
	Guarnición	Yogur	Flan	Yogur	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta
	Postre	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
	Pan							

[illegible]REVISADO POR:

Paul