

Menú Semana 1 Verano 2018



	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	Sopa Juliana	Gazpacho andaluz	Ensalada de pasta	Lentejas caseras	Brócoli rehogado	Ensalada de judías verdes	Ensalada de cangrejo con salsa rosa
	Canelones de espinacas	Huevos fritos	Magro de cerdo a la jardinera	Jamoncitos de pollo en pepitoria	Paella valenciana	Estofado de ternera	Arroz de col y bacalao
Opcional	Ensalada campera atún	Parrillada de verduras	Coliflor rehogada	Pisto casero	Alubias blancas con verduras	Hervido valenciano	Acelgas con jamón york
	Tosta morcilla con cebolla caramelizada	Filete de pollo al horno	Piquillos rellenos de bacalao y tomate	Halibut con ajo y perejil	Tortilla de patata y calabacín	Abadejo al horno	Albóndigas en salsa
Postres	Fruta de verano	Arroz con leche edulcorado	Fruta de verano	Fruta de verano	Flan casero edulcorado	Fruta de verano	Manzana asada
	Yogur sabores	Yogur sabores	Yogur sabores	Helado	Fruta de verano	Fruta de verano	Yogur sabores
Valoración nutrición	KCAL HC LIP PROT	KCAL HC LIP PROT	KCAL HC LIP PROT	KCAL HC LIP PROT	KCAL HC LIP PROT	KCAL HC LIP PROT	KCAL HC LIP PROT
	571 68 24 18	747 72 38 27	707 82 25 36	774 72 27 57	589 89 15 24	695 72 25 42	720 91 29 21
Cena	Acelgas rehogadas con patata y bacon	Crema de calabacín	Judías verdes rehogadas con zanahoria y lombarda	Ensaladilla rusa	Sopa de estrellas	Alcachofas con jamón	Crema de zanahoria
	Merluza al horno	Pan con tomate y jamón serrano	Colitas de rape en adobo	Tortilla francesa	Pescado fresco horno	Empanada de atún	Limanda en salsa verde
Opcional	Consomé con picadillo	Sopa de sémola	Crema de puerros	Sopa de lluvia	Panaché de verduras	Crema de champiñones	Sopa de pescado
	San jacobó	Limanda al horno con limón	Pavo y queso burgos	Tilapia al curry	Cinta de lomo en salsa	Huevos con bechamel	Filete de pollo en salsa
Postres	Fruta de verano	Fruta de verano	Fruta de verano	Fruta de verano	Fruta de verano	Fruta de verano	Fruta de verano
	Helado	Natillas caseras	Yogur sabores	Yogur sabores	Yogur sabores	Yogur sabores	Yogur sabores
Valoración nutrición	KCAL HC LIP PROT	KCAL HC LIP PROT	KCAL HC LIP PROT	KCAL HC LIP PROT	KCAL HC LIP PROT	KCAL HC LIP PROT	KCAL HC LIP PROT
	545 51 19 38	548 92 13 21	510 59 17 29	780 53 52 22	461 57 14 23	715 87 29 25	475 59 15 23



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

FIRMA MÉDICO RESIDENCIA:



Menú Semana 2 Verano 2018



	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	Parrillada de verduras	Sopa juliana	Lentejas caseras	Ensalada murciana	Ensalada de judías verdes	Sopa de cocido	Gazpacho andaluz
	Huevos fritos	Albóndigas de pescado con tomate	Pescado fresco al horno	Fideuá	Ragout de ternera a la jardinera	Cocido madrileño completo	Arroz a banda con alli oli
Opcional	Macarrones con verduras	Crema de champiñones	Coca de verduras	Crema de legumbres	Brócoli rehogado	Escalivada	Crema de marisco
	Olla de pollo	Arroz caldoso con pollo	Musaka	Huevos duros con pisto	Olleta alicantina	Abadejo en salsa verde	Tilapia al curry
Postres	Fruta de verano	Melocotón en almíbar	Fruta de verano	Fruta de verano	Fruta de verano	Piña en su jugo	Helado
	Yogur sabores	Yogur sabores	Helado	Yogur sabores	Helado	Yogur sabores	Fruta de verano
Valoración nutrición	KCAL HC LIP PROT	KCAL HC LIP PROT	KCAL HC LIP PROT	KCAL HC LIP PROT	KCAL HC LIP PROT	KCAL HC LIP PROT	KCAL HC LIP PROT
	616 48 36 21	436 57 13 21	697 69 22 52	608 78 22 22	642 60 22 46	768 99 26 31	649 103 20 15
Cena	Crema de calabaza	Hervido valenciano	Crema de guisantes a la francesa c/bacon	Crema de calabacín y queso rallado	Ensaladilla rusa	Crema de verduras	Sopa de lluvia
	Merluza al aroma de laurel	Tortilla de patata y espinacas	Filete de pollo con piña	Cabezada de lomo al horno	Merluza rebozada	Revuelto de ajetes, trigueros y gambas (PREP)	Halibut al limón
Opcional	Panaché de verduras	Suquet de pescado	Sopa cubierta	Sopa de picadillo	Crema reina	Espinacas rehogadas con patatas y bacon	Hervido de judías verdes y patata
	Sandwich vegetal con pavo cocido y huevo duro	Tilapia al horno	Tosta de sardinillas con tomate	Limanda meunière	Pavo y queso burgos	Alitas de pollo al horno	Cinta lomo adobada plancha
Postres	Flan casero edulcorado	Yogur sabores	Yogur sabores	Yogur sabores	Helado	Yogur sabores	Yogur sabores
	Fruta de verano	Fruta de verano	Fruta de verano	Fruta de verano	Fruta de verano	Fruta de verano	Fruta de verano
Valoración nutrición	KCAL HC LIP PROT	KCAL HC LIP PROT	KCAL HC LIP PROT	KCAL HC LIP PROT	KCAL HC LIP PROT	KCAL HC LIP PROT	KCAL HC LIP PROT
	566 74 16 27	574 75 22 20	713 66 31 40	785 65 40 39	779 57 48 26	656 65 30 30	592 66 18 39

FIRMA MÉDICO RESIDENCIA:

Menú Semana 3 Verano 2018



	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	Gazpacho manchego	Lentejas con verduras	Brócoli a la vinagreta	Salmorejo	Ensalada de pasta	Garbanzos estofados	Gazpacho andaluz
	Tortilla de patata y calabacín	Ragout de ternera a la jardinera	Abadejo a la marinera	Magro de cerdo a la riojana	Jamoncitos de pollo al limón	Pescado fresco al horno	Arroz con alcachofa y calamar
Opcional	Crema de guisantes a la francesa c/bacon	Ensalada campera atún	Sopa minestrone	Parrillada de verduras con salsa romescu	Patata asada con pimentón y mahonesa	Crema de champiñones	Hervido valenciano
	Merluza en papillote	Pastel de pescado	Lasaña boloñesa	Paella valenciana	Tilapia en salsa de tomate y aceitunas negras	Huevos duros con pisto	Tortilla francesa
Postres	Fruta de verano	Fruta de verano	Manzana asada	Melocotón en almíbar	Fruta de verano	Fruta de verano	Fruta de verano
	Yogur sabores	Helado	Yogur sabores	Yogur sabores	Yogur sabores	Yogur sabores	Helado
Valoración nutrición	KCAL HC LIP PROT 616 75 24 22	KCAL HC LIP PROT 712 78 18 56	KCAL HC LIP PROT 447 57 10 29	KCAL HC LIP PROT 631 67 25 31	KCAL HC LIP PROT 688 78 21 43	KCAL HC LIP PROT 732 69 27 51	KCAL HC LIP PROT 611 86 21 17
Cena	Crema de puerros	Espinacas rehogadas con jamón	Sopa de lluvia	Sopa de sémola	Crema de calabaza	Sopa de picadillo	Crema de verduras
	Cabezada de lomo en salsa española	Rabas de calamar empanadas con limón	Hojaldre de jamón y verdura	Tortilla de patata y cebolla	Limanda vizcaína	Tosta de sobrasada	Merluza al aroma de laurel
Opcional	Sopa de pescado	Crema de calabacín y queso rallado	Crema de zanahoria	Judías verdes rehogadas c/zanahoria y lombarda	Panaché de verduras	Acelgas rehogadas con patatas y zanahoria	Ensaladilla rusa
	Colitas rape en salsa verde	Pavo y queso burgos	Filete de pollo al limón y romero	Croquetas de jamón horneadas	Cinta de lomo adobada a la plancha	Abadejo a la plancha	Tosta con tomate y jamón serrano
Postres	Flan casero edulcorado	Flan casero edulcorado	Yogur sabores	Helado	Arroz con leche edulcorado	Yogur sabores	Pudding casero edulcorado
	Fruta de verano	Fruta de verano	Fruta de verano	Fruta de verano	Fruta de verano	Fruta de verano	Fruta de verano
Valoración nutrición	KCAL HC LIP PROT 643 66 27 33	KCAL HC LIP PROT 644 67 27 30	KCAL HC LIP PROT 574 64 17 39	KCAL HC LIP PROT 573 70 25 13	KCAL HC LIP PROT 541 67 17 27	KCAL HC LIP PROT 1005 93 55 33	KCAL HC LIP PROT 585 71 19 30



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente

ACADEMIA ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

FIRMA MÉDICO RESIDENCIA:



Menú Semana 4 Verano 2018



	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	Salmorejo	Macarrones con zanahoria, calabacín y york	Gazpacho andaluz	Lentejas con verduras	Ensalada mixta con atún	Sopa de cocido	Ensalada murciana
	Olla de pollo	Palometa al ajillo	Ragout de ternera con tomate	Pescado fresco al horno	Arroz caldoso de puchero	Cocido madrileño completo	Paella de pescado y marisco
Opcional	Sopa de estrellas con picadillo	Arroz caldoso con pollo	Sopa juliana	Panaché de verduras	Brócoli rehogado	Escalivada	Crema de legumbres
	Entremeses variados con tomate	Salchichas al vino	Salmón a la plancha	Huevos fritos	Piquillos rellenos de bacalao con tomate	Limanda meunière	Halibut al aroma de laurel
Postres	Fruta de verano	Manzana asada	Fruta de verano	Macedonia de frutas	Fruta de verano	Fruta de verano	Melocotón en almíbar
	Yogur sabores	Yogur sabores	Yogur sabores	Yogur sabores	Helado	Flan casero edulcorado	Yogur sabores
Valoración nutrición	KCAL HC LIP PROT	KCAL HC LIP PROT	KCAL HC LIP PROT	KCAL HC LIP PROT	KCAL HC LIP PROT	KCAL HC LIP PROT	KCAL HC LIP PROT
	596 63 21 39	775 94 23 45	533 50 17 42	676 83 16 46	678 84 26 22	749 93 26 32	703 96 24 23
Cena	Crema de calabacín	Sopa de pescado	Crema de zanahoria	Alcachofas guisadas con patatas	Crema de puerros	Crema verduras	Sopa de picadillo
	Halibut al horno	Huevos con bechamel	Merluza a la bilbaína	Rollitos de york con ensaladilla	Abadejo a la marinera	Tortilla francesa	Filete de pollo al horno
Opcional	Sopa de fideos	Judías verdes rehogadas	Sopa de cebolla	Crema de champiñones	Acelgas rehogadas con zanahoria	Sopa de lluvia	Espinacas rehogadas con patatas y bacon
	Jamón asado	Abadejo rebozado	Alitas de pollo al horno	Cinta lomo adobada plancha	Filete de pollo a la naranja	Croquetas de jamón horneadas	Sandwich de pavo, manzana y salsa rosa
Postres	Yogur sabores	Helado	Fruta de verano	Natillas caseras edulcoradas con galleta	Yogur sabores	Fruta de verano	Helado
	Fruta de verano	Fruta de verano	Yogur sabores	Fruta de verano	Fruta de verano	Yogur sabores	Fruta de verano
Valoración nutrición	KCAL HC LIP PROT	KCAL HC LIP PROT	KCAL HC LIP PROT	KCAL HC LIP PROT	KCAL HC LIP PROT	KCAL HC LIP PROT	KCAL HC LIP PROT
	562 59 17 39	717 69 34 31	457 54 15 25	495 66 13 24	528 69 13 32	491 49 23 19	562 54 22 34

FIRMA MÉDICO RESIDENCIA:

Menú Semana 5 Verano 2018



	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	Alubias blancas estofadas	Sopa de verduras	Potaje de garbanzos con acelgas y huevo cocido	Patatas a la marinera	Parrillada de verduras	Ensalada murciana	Ensalada mixta
	Contra de ternera asada en su jugo	Fideuá	Tilapia al limón	Pescado fresco al horno	Arroz a banda	Huevos fritos	Arroz al horno
Opcional	Gazpacho andaluz	Escalivada	Crema de champiñones	Gazpacho manchego	Crema de espárragos	Crema de zanahoria	Hervido valenciano
	Tortilla de calabacín	Magro de cerdo a la jardinera	Lomo en salsa española	Pollo asado a las finas hierbas	Salchichas al vino	Ragout de pavo	Jamón york a la gallega
Postres	Fruta de verano	Fruta de verano	Melocotón en almíbar	Fruta de verano	Fruta de verano	Fruta de verano	Piña en su jugo
	Yogur sabores	Helado	Yogur sabores	Yogur sabores	Flan casero edulcorado	Helado	Yogur sabores
Valoración nutrición	KCAL HC LIP PROT	KCAL HC LIP PROT	KCAL HC LIP PROT	KCAL HC LIP PROT	KCAL HC LIP PROT	KCAL HC LIP PROT	KCAL HC LIP PROT
	749 72 29 48	521 81 13 17	696 88 18 42	534 56 16 37	519 85 13 14	756 52 47 28	690 106 21 18
Cena	Crema de calabacín	Crema de puerros	Sopa de estrellas	Espinacas a la crema	Calabacín con taquitos de jamón york	Panaché de verduras	Alcachofas guisadas con patatas
	Limanda en salsa	Halibut en papillote	Filete de pollo al horno	Croquetas de jamón horneadas	Revuelto de atún	Rollitos de york con ensaladilla	Merluza hervida
Opcional	Sopa de sémola	Judías verdes con tomate	Ensalada completa	Sopa de fideos	Sopa de picadillo	Sopa de cebolla	Sopa de lluvia
	Pavo, queso burgos y membrillo	Sandwich vegetal con pavo cocido y huevo duro	Tosta de sardinillas con tomate	Merluza al horno	Rabas de calamar empanadas con limón	Abadejo a la vizcaína	Alitas de pollo al horno
Postres	Yogur sabores	Natillas caseras edulcoradas con galleta	Fruta de verano	Helado	Yogur sabores	Yogur sabores	Yogur sabores
	Fruta de verano	Fruta de verano	Manzana asada	Fruta de verano	Fruta de verano	Fruta de verano	Fruta de verano
Valoración nutrición	KCAL HC LIP PROT	KCAL HC LIP PROT	KCAL HC LIP PROT	KCAL HC LIP PROT	KCAL HC LIP PROT	KCAL HC LIP PROT	KCAL HC LIP PROT
	539 66 17 26	653 76 22 36	563 64 18 34	724 76 35 21	586 48 29 33	414 54 12 22	486 57 14 32

FIRMA MÉDICO RESIDENCIA: