

SEMANA DEL 30 DE ABRIL AL 6 DE MAYO



RESIDENCIA DE MAYORES DE LUGO



Servimos con Corazón

Invierno 2017/ 2018

S 2	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	<p>CREMA DE CHAMPIÑÓN NATURAL</p> <p>PAPILLOTE DE PESCADO CON VERDURAS SALTEADAS</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>POTAJE DE GARBANZOS</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON PATATA ASADA</p> <p>MELOCOTON EN ALMIBAR</p>	<p>SOA DE FIDEOS</p> <p>ESTOFADO DE TERNERA GUIISO DE CON PATATAS</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>ARROZ SALTEADO CON TOMATE CHAMPIÑÓN Y ESPARRAGOS</p> <p>PESCADO DEL DIA CON ENSALADA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>COLIFLOR REHOGADO</p> <p>TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA MIXTA</p> <p>HELADO</p>	<p>POTAJE DE VERDURAS</p> <p>ALBONDIGAS DE TERNERA CON PATATA COCIDA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>LENTEJAS CASERAS</p> <p>JAMON ASADO CON COLIFLOR AJADA</p> <p>POSTRE CASERO</p>
Cena	<p>SOPA DE FIDEOS</p> <p>LOMO ADOBADO CON PATATAS FRITAS</p> <p>YOGURES</p>	<p>CREMA DE ARMENTIERER</p> <p>SARDINAS EN ACEITE NATURAL CON ENSALADA DE TOMATE NATURAL</p> <p>YOGURES</p>	<p>JUDIAS VERDES REHOGADAS</p> <p>HUEVOS RELLENOS CON BECHAMEL CON TOMATE AL HORNO</p> <p>YOGURES</p>	<p>CREMA DE PUERRO NATURAL</p> <p>FILETE DE POLLO A LA CERVEZA CON PURE DE PATATA</p> <p>FLAN DE VAINILLA</p>	<p>CREMA DE ZANAHORIA</p> <p>ABADEJO AL HORNO CON PATATA PANADERA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>CREMA DE CALABAZA NATURAL</p> <p>SAN JACOBO CASERO CON PATATA FRITA</p> <p>PUDDING</p>	<p>SOPA DE AJO</p> <p>CAELLA ENCEBOLLADAS CON PATATA COCIDA</p> <p>YOGURES</p>
Energía (Kcal.)	2.547 Kcal	2.347 Kcal	2.492 Kcal	2.432 Kcal	2.410 Kcal	2.443 Kcal	2.538 Kcal
Proteínas (g.)	P: 83	P: 91	P: 96	P: 90	P: 91	P: 88	P: 99
H.Carbono(g.)	HC: 287	HC: 269	HC: 259	HC: 290	HC: 330	HC: 281	HC: 288

S 3

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

Comida

CALDO GALLEGO
 GUIISO DE CALAMARES CON
 ARROZ BLANCO
 HELADO

ENSALADA DE PASTA
 PAVO RUSTIDO CON
 PIMIENTO ROJO Y PATATA
 COCIDA
 FRUTA DE TEMPORADA

FABADA
 PESCADO DEL DIA CON
 ENSALADA MIXTA
 YOGURES

CREMA DE CALABACIN
 NATURAL
 HUEVOS FRITOS CON
 CHORIZO CON PATATAS
 FRITAS
 FRUTA DE TEMPORADA

REPOLLO CON SOFRITO
 ESTOFADO DE TERNERA CON
 PATATAS FRITAS
 HELADO

PATATAS CON CALAMARES
 CONTRA DE AVE ASADO EN
 SALSA DE COMINO CON
 COLIFLOR
 FRUTA DE TEMPORADA

SOPA DE COCIDO
 COCIDO COMPLETO
 TARTA SELVA NEGRA

Cena

SOPA DE ESTRELLAS
 JAMON YORK AL HORNO
 CON VERDURAS AL VAPOR
 FRUTA DE TEMPORADA

CREMA DE VERDURAS
 NATURAL
 CROQUETAS DE JAMON
 CON TOMATE GRATINADO
 YOGURES

SOPA DE ARROZ
 LOMO A LA PLANCHA CON
 PATATA FRITA
 MANZANA ASADA

SOPA DE PASTA
 CAELLA HORNO CON PICADA
 DE AJO Y PEREJIL CON JUDIAS
 VERDES
 FLAN DE VAINILLA

CREMA DE ACELGAS
 PIZZA
 FRUTA DE TEMPORADA

SOPA HORTELANA
 RODAJA DE MERLUZA EN
 SALSA VERDE CON PATATA
 COCIDA
 YOGURES

CREMA DE ZANAHORIA
 NATURAL
 TOTILLA DE JAMON CON
 ENSALADA
 YOGURES

Energía (Kcal.)	2.419 Kcal	2.531 Kcal	2.167 Kcal	2.422 Kcal	2.449 Kcal	2.396 Kcal	2.447 Kcal
Proteínas (g.)	P: 79	P: 109	P: 97	P: 90	P: 98	P: 80	P: 100
H.Carbono(g.)	HC: 278	HC: 263	HC: 257	HC: 298	HC: 283	HC: 300	HC: 285



Servimos con Corazón

SEMANA DEL 14 DE MAYO AL 20 DE MAYO

RESIDENCIA MAYORES DE LUGO



Invierno 2017/ 2018

S 4

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

Comida

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PATATAS Y JAMON
ALBONDIGAS DE TERNERA CON ARROZ BLANCO
FRUTA DE TEMPORADA

MACARRONES CARBONARA
POLLO GUISADO CON PATATA COCIDA
FRUTA DE TEMPORADA

LENTEJAS ESTOFADAS
SARDINAS CON PIPERRADA
ARROZ CON LECHE

COLIFLOR AJOARRIERO
CABECERO DE LOMO ASADO CON PATATA PARISINA
MACEDONIA DE FRUTAS NATURALES

ARROZ CALDOSO
PESCADO DEL DIA CON VERDURITAS SALTEADAS
HELADO

JUDÍAS PINTAS ESTOFADAS
SOLOMILLO DE CERDO CON PATATAS
MELOCOTON EN ALMIBAR

PATATAS GUISADAS
SUPREMA DE BACALAO CON TOMATE
QUESO CON MEMBRILLO

Cena

SOPA DE AJO
TILAPIA A LAS FINAS HIERBAS CON PATATA PANADERA
NATILLAS DE VAINILLA

CREMA DE CALABACIN NATURAL
TORTILLA DE QUESO CON PISTO DE VERDURAS
YOGURES

CREMA DE ESPINACAS NATURAL
FIAMBRES MAGROS CON ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

SOPA DE AVE
REVUELTO DE JAMON CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ
YOGURES

ACELGAS REHOGADAS
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON PATATAS A LO POBRE
FRUTA DE TEMPORADA

SOPA DE PICADILLO
ABADEJO AL HORNO CON TOMATE, MAIZ Y ZANAHORIA
YOGURES

CREMA DE CALABAZA NATURAL
EMPANADA DE MANZANA
POSTRE CASERO

Energía (Kcal.)	2.515 Kcal	2.559 Kcal	2.110 Kcal	2.187 Kcal	2.597 Kcal	2.281 Kcal	2.610 Kcal
Proteínas (g.)	P: 118	P: 90	P: 70	P: 96	P: 94	P: 94	P: 89
H.Carbono(g.)	HC: 310	HC: 277	HC: 250	HC: 273	HC: 269	HC: 257	HC: 324

RESIDENCIA MAYORES DE LUGO

S 5

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

Comida

MENESTRA DE VERDURA REHOGADA LASAÑA CARNE FRUTA DE TEMPORADA	ESPIRALES CON ATUN HUEVO Y TOMATE SUPREMA DE SALMON A LA PLANCHA CON PATATA HERVIDA FRUTA DE TEMPORADA	CALDO GALLEGO RAXO CON PATATAS PUDDING	POTAJE DE GARBANZOS PESCADO DEL DIA CON ENSALADA PERA EN ALMIBAR	CHAMPIÑONES CON ZANAHORIA HUEVOS FRITOS, LOMO Y SALCHICHA CON PATATAS HELADO	LENTEJAS CON VERDURAS Y POLLO SUPREMA DE BACALAO CON TOMATE CON PIMIENTO VERDE EN TIRAS FRUTA DE TEMPORADA	PAELLA TERNERA HERVIDA CON PATATA COCIDA TARTA DE QUESO
--	--	--	--	--	--	---

Cena

SOPA CASTELLANA TORTILLA DE PATATAS CON CON PIMIENTOS VERDES YOGURES	JUDIAS VERDES CON PATATAS TIRAS DE POLLO CON ARROZ NATILLAS DE VAINILLA	SOPA DE CEBOLLA SAN JACOBO CASERO CON TOMATE Y OREGANDO FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE VERDURAS NATURAL POLLO GUISADO CON PATATA YOGURES	SOPA DE SEMOLA FILETE DE MERLUZA EN SALSA DE MARISCO CON ENSALADA MIXTA FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE LLUVIA MAGRO EN SALSA DE MANZANA CON ZANAHORIA SALTEADA NATILLAS DE CHOCOLATE	CREMA DE VERDURAS NATURAL HALIBUTA AL HORNO CON REHOGADO DE CALABACIN , PIMIENTO Y CEBOLLA YOGURES
--	---	--	--	--	---	--

Energía (Kcal.)	2.732 Kcal	2.355 Kcal	2.351 Kcal	2.528 Kcal	2.174 Kcal	2.365 Kcal	2.688 Kcal
Proteínas (g.)	P: 108	P: 109	P: 82	P: 77	P: 100	P: 82	P: 98
H.Carbono(g.)	HC: 285	HC: 292	HC: 315	HC: 310	HC: 252	HC: 272	HC: 327

Nota: NUESTROS MENUS INCLUYEN **PAN BLANCO E INTEGRAL.**



Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el R.D. 1420/2006.



RESIDENCIA DE MAYORES DE LUGO



Servimos con Corazón

SEMANA DEL 28 DE MAYO AL 3 DE JUNIO

Invierno 2017- 2018

S 1	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	FIDEUA DE VERDURAS CON TOMATE (CHAMPIÑON Y COLIFLOR) BOCADITOS DE SALMÓN EN SALSA CON CEBOLLA CARMELIZADA FRUTA DE TEMPORADA	FABADA ABADEJO CON TOMATE CON PIMIENTOS FLAN DE VAINILLA	ARROZ CON VERDURAS RODAJA DE MERLUZA EN SALSA DE MARISCO CON GUSIANTES Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	COLIFLOR AL AJOARRIERO HUEVO FRITO CON CHORIZO CON PATATAS FRITAS MACEDONIA DE FRUTAS NATURALES	CALDO GALLEGO PESCADO DEL DIA CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA	CHAMIÑONES AL AJILLO REVUELTO JARRETE CON PATATA COCIDA ARROZ CON LECHE	EMPANADA DE MANZANA LACON A LA GALLEGA CON REPOLLO BISCUIT DE VAINILLA
Cena	CREMA DE ACELGAS SANDWICH CON ENSALADA YOGURES	SOPA HORTELANA TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA DE TOMATE Y MAIZ YOGURES	CREMA DE BERENJENA (SIN LACTEOS) POLLO CON ALMENDRAS Y PATATA COCIDA HELADO	SOPA DE SEMOLA CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA CON ARROZ YOGURES	SOPA DE AJO LOMO DE SAJONIA CON PURE DE PATATA YOGURES	CREMA DE ZANAHORIA NATURAL CROQUETAS Y EMPANADILLAS CON LECHUGA JULIANA FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE ESTRELLAS HALIBUT EN SALSA CON PATATA ASADA YOGURES
Energía (Kcal.)	2.241 Kcal	2.397 Kcal	2.221 Kcal	2.233 Kcal	2.738 Kcal	2.763 Kcal	2.375 Kcal
Proteínas (g.)	P: 104	P: 110	P: 98	P: 106	P: 92	P: 97	P: 100
H.Carbono(g.)	HC: 280	HC: 272	HC: 289	HC: 268	HC: 303	HC: 284	HC: 291

Nota:

NUESTROS MENUS INCLUYEN PAN BLANCO E INTEGRAL.