

Menú Basal Semana 1 Enero 2019



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	Alubias pintas con verduras	Risotto con champiñones	Patatas en salsa verde	Coliflor con patatas	Macarrones a la carbonara	Cocido lebanigo	Paella mixta
	Pollo al chilindrón con zanahoria baby	Albóndigas a la jardinera	Palometa a la plancha con ensalada	Ternera con zanahoria	Pescado fresco al horno con pisto	Sacramentos con ensalada	Pechuga de pollo en salsa con guisantes y zanahoria
Opcional	Tempura de verduras	Coliflor rehogada	Ensalada campera	Crema de acelgas	Crema de calabacín	Sopa de cocido	Ensalada ilustrada
	Bacalao a la riojana	Salmón a la vinagreta con menestra de verduras	Hamburguesa encbollada con judías verdes	Colitas de rape a la marinera con verduritas	Pimientos rellenos de carne con ensalada	Albóndigas de pescado en salsa	Merluza al horno
Postres	Fruta de temporada	Flan de vainilla	Yogur sabor	Yogur sabor	Cuajada	Arroz con leche	Helado de vainilla
	Manzana asada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
<small>Valoración nutrición</small>							
Cena	Crema hortelana	Crema de guisantes	Crema de zanahoria	Crema de verduras	Judías verdes con jamón	Crema de puerros	Crema de calabaza
	Merluza en salsa verde con patatas asadas	Revuelto de jamón york con ensalada	Escalopines en salsa con menestra	Empanada de atún con ensalada de lechuga y maíz	Tortilla de patata y cebolla con ensalada	Colitas de rape al horno con pimientos asados	Croquetas de jamón con tomate en rodajas
Opcional	Crema de marisco	Sopa de ave	Menestra de verduras	Consomé con picatostes	Sopa de arroz	Brócoli rehogado con patatas	Sopa de fideos con carne picada
	Lomo de cerdo asado con guisantes	Huevos rellenos con ensalada	Fritura variada con ensalada	Rollitos de york y queso	Huevos fritos con patatas fritas	Pavo salteado con verduras	Cinta de lomo a la plancha con pimientos rojos
Postres	Yogur sabor	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
	Fruta de temporada	Yogur sabor	Piña en su jugo	Yogur sabor	Yogur sabor	Yogur sabor	Yogur sabor
<small>Valoración nutrición</small>							



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente
ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

FIRMA MÉDICO RESIDENCIA:



Menú Basal Semana 2 Enero 2019



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	Lentejas estofadas	Lasaña boloñesa	Patatas a la riojana	Potaje de alubias blancas	Pisto manchego	Marmitako	Paella mixta
	Abadejo ajoarriero con ensalada	Pescado fresco al horno con ensalada	Costillas al horno con verduras	Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz	Huevos fritos con patatas fritas	Estofado de ternera con ensalada	Lomo de cerdo asado con verduras
Opcional	Repollo rehogado	Porrusalda	Crema de zanahoria	Ensalada completa	Crema de espárragos	Sopa de fideos con carne picada	Coliflor rehogada con patatas
	Manitas de cerdo en salsa	Pollo al chilindrón con champiñones salteados	Mejillones a la marinera	Pastel de pescado	Huevos duros con salsa de tomate	Calamares encebollados	Pescadilla enharinada
Postres	Macedonia de frutas	Fruta de temporada	Arroz con leche	Manzana asada	Piña en jugo	Fruta de temporada	Tarta
	Fruta de temporada	Mousse casero	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Natilla de vainilla	Fruta de temporada
<small>Valoración nutrición</small>							
Cena	Sopa de ave	Crema de acelgas	Crema de espárragos	Sopa de arroz con pollo	Crema de puerros	Crema de calabaza	Crema de champiñones
	Roti de pavo en salsa de champiñones con ensalada	Hamburguesa de ave con ensalada	Revuelto de champiñones con verduras	Pez espada en salsa con lechuga y cebolla	Merluza a la sidra con patatas panadera	Flamenquines con ensalada	Bacalao a la vasca con ensalada
Opcional	Judías verdes rehogadas	Sopa de ajo	Consomé al jerez con picatostes	Crema de guisantes	Sopa hortelana	Coles de bruselas rehogadas	Menestra de verdura
	Tortilla de patata con cebolla y verduras de guarnición	Sardinilla en aceite con cebolla caramelizada	Empanadillas de atún	Jamón york al horno	Conejo guisado con zanahorias	Chuleta de sajonia a la plancha	Sandwich mixto
Postres	Fruta de temporada	yogur sabor	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	yogur sabor	Fruta de temporada
	yogur sabor	Fruta de temporada	yogur sabor	yogur sabor	yogur sabor	Fruta de temporada	yogur sabor
<small>Valoración nutrición</small>							



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

FIRMA MÉDICO RESIDENCIA:



Menú Basal Semana 3 Enero 2019



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	Alubias pintas con verduras	Acelgas rehogadas con patatas	Macarrones con bacon y albahaca	Cocido montañés	Marmitako	Lentejas caseras	Patatas a la riojana
	Polo asado con manzana	Morcilla con pimientos	Pavo con zanahoria	Sacramentos con ensalada	Contra de ternera asada con verduras	Palometa a la vinagreta con verduritas	Merluza al horno con verduritas
Opcional	Repollo rehogado con patatas	Ensalada campera	Crema de guisantes	Sopa de pasta	Alcachofas con jamón	Crema de calabacín con picatostes	Pisto manchego
	Colitas de rape a la marinera	Conejo guisado con zanahorias	Huevos con bechamel	Rabas de calamar con ensalada	Abadejo a la marinera	Ragout de pavo con verduritas	Lasaña boloñesa
Postres	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
	Piña en su jugo	Manzana asada	Mousse casero	Macedonia de frutas	Flan	Arroz con leche edulcorado	Profiteroles
<small>Valoración nutrición</small>							
Cena	Judías verdes rehodas con patatas	Sopa de arroz	Sopa minestrone	Crema de zanahoria	Sopa hortelana	Sopa de pescado	Crema de verduras
	Tortilla de calabacín con tomate en rodajas	Pescado fresco al horno con ensalada	Calamares encebollados con pimientos asados	Merluza en salsa verde con guisantes	Tortilla de patata con cebolla y ensalada de guarnición	Fritura variada con ensalada	Salchichas de ave con champiñones salteados
Opcional	Consomé con picatostes	Crema de espinacas	Judías verdes con jamón	Menestra de verduras	Tempura de verduras	Crema de calabaza	Sopa de ajo
	Chuleta de cerdo al plancha con tomate en rodaja	Jamón york y queso fresco	Lomo adobado a la plancha con pimientos asados	Pollo asado	Empanada de atún	Mejillones a la vinagreta	Revuelto de jamón york con verduritas de guarnición
Postres	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur
<small>Valoración nutrición</small>							

FIRMA MÉDICO RESIDENCIA:



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



Menú Basal Semana 4 Enero 2019



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	Arroz con verduras	Lentejas estofadas	Macarrones con chorizo	Potaje de alubias blancas	Paella mixta	Coliflor con bechamel	Patatas guisadas con costilla
	Carrilera al horno con verduritas	Pollo asado con calabacín al horno	Cinta de lomo a la plancha con ensalada	Estofado de ternera con pimientos rojos	Pescado fresco al horno con ensalada	Empanada de carne con guarnición de verduritas	Jurel a la riojana con pimientos rojos
Opcional	Acelgas con patatas	Judías verdes con jamón	Crema de legumbres	Menestra de verduras	Ensaladilla rusa	Garbanzos guisados con espinacas	Sopa juliana
	Bacalao con tomate	Albóndigas de pescado en salsa	Mejillones al vapor con guarnición de tomate en rodajas	Merluza a la plancha con patatas al vapor	Callos	Rape a la romana	Magro de cerdo a la jardinera
Postres	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
	Mousse casero	Melocotón en almíbar	Manzana asada	Natillas caseras	Macedonia de frutas	Arroz con leche edulcorado	Tarta
<small>Valoración nutrición</small>							
Cena	Crema de zanahoria	Sopa de ave	Crema de verduras	Sopa hortelana	Crema de puerros	Crema de calabacín	Crema de espárragos
	Croquetas y empanadillas con ensalada	Fogonero al horno con verduritas	Tortilla de queso con ensalada de tomate	Abadejo encebollado con patatas asadas	Huevos fritos con guarnición de tomate en rodajas	Merluza a la gallega con pimientos y cebolla	Alitas de pollo al horno con zanahoria dados
Opcional	Sopa de fideos	Crema de guisantes	Ensalada Ilustrada	Porrusalda	Crema de calabaza	Consomé al jerez	Brócoli con patatas y zanahoria
	Tortilla francesa con ensalada	San Jacobo con verduritas	Rollitos de york con ensalada de tomate	Roti de pavo con salsa de champiñones	Chuleta de cerdo a la plancha con ensalada	Filete de pollo a la plancha con guarnición de pimientos y cebolla	Revuelto de champiñones
Postres	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur
<small>Valoración nutrición</small>							



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

FIRMA MÉDICO RESIDENCIA:

