

1ª Semana

DOMUSVI- Galicia

BASAL

Del 25 de Febrero al 3 de Marzo

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Primero	Coliflor gratinada	Caldo gallego de berza	Patatas a la riojana	Arroz a la milanesa	Fideuá	Lentejas con verduras	Empanada gallega
	Segundo	Huevos fritos c/chorizo	Pescado fresco plancha	Pollo asado	Ragout de ternera	Jamón asado	Merluza en salsa verde	Jarrete breseado
	Guarnición	con patatas fritas	con lechuga, tomate y zanahoria	pimientos asados	menestra	guisantes con zanahoria	patatas	con patatas
	Postre	Fruta	Peras al horno	Natillas de vainilla	Flan de vainilla	Fruta	Compota	Queso con membrillo
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

CENA	Primero	Crema de calabaza	Sopa minestrone	Crema de tomates asados	Sopa Bullabesa	Crema de calabacín	Sopa de verduras	Crema de champiñones
	Segundo	Lomo a la naranja	Filete ruso en salsa	Carioca frita	Tortilla de patata	Sardinillas en aceite	Estofado de pavo	Pescado en velouté ligera de cítrico
	Guarnición	con tomate en ensalada	con patatas risoladas	con patata cocida y perejil	con tomate	con lechuga, pimiento y zanahoria	con arroz	con tomate asado
	Postre	Yogur	Yogur	Fruta	Fruta	Yogur	Natillas de chocolate	Fruta
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

Valoración (comida y cena)

Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC
1389	64,2	67,3	125,3	1509	51,0	75,1	172,6	1411	46,5	74,0	160,5	1708	56,5	84,5	204,9	1484	53,6	87,6	152,4	1347	38,6	85,2	153,4	1729	68,8	96,8	170,7

Valoración semanal (comida y cena)

ENERGIA	1510,97	LÍPIDOS	54,2	32,27%
PROTEÍNAS	81,49	HC	162,8	43,10%

REVISADO POR:



2ª Semana

DOMUSVI - Galicia

BASAL

Del 4 de Marzo al 10 de Marzo

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Primero	Potaje de judías con tomate y huevo	Arroz con pollo	Lentejas con chorizo	Espinacas con bacon y zanahoria	Macarrones gratinados	Garbanzos con verdura	Cazuela de fideos con langostinos
	Segundo	Pollo chilindrón	Paíña asada	Pescado fresco plancha	Raxo	Ternera asada	Bacalao al ajoarriero	Lacón a la gallega
	Guarnición	con patata panadera	con verduritas	con tomate asado	con patatas panadera	con champiñones	patatas	patatas
	Postre	Yogur	Fruta	Flan de vainilla	Manzana asada	Yogur	Fruta	Natillas caseras edulcoradas
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

CENA	Primero	Sopa de fideos con verduras y picadillo de claras	Crema de espárragos	Sopa de pescado	Crema de ave reina	Sopa juliana	Sopa maravilla	Crema de guisantes
	Segundo	Caella al horno	Tortilla de patata	Pavo estofado	Croquetas y empanadillas	Abadejo encebollado	Francesa de york	Filete de merluza horno
	Guarnición	con menestra	con lech, tomate y remolacha	con patata cocida	pimientos verdes fritos	con patatas al horno	con lechuga y zanahoria	con calabacín plancha
	Postre	Fruta	Arroz con leche no casero	Macedonia	Copa de chocolate	Fruta	Yogur	Fruta
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

Valoración (comida y cena)

Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC
1390	43,5	85,7	155,3	1534	53,7	63,2	189,2	1504	54,3	86,8	158,8	1786	77,1	76,4	182,6	1376	43,5	76,5	161,8	1291	37,7	59,6	168,3	1564	69,6	66,9	160,9

Valoración semanal (comida y cena)

ENERGÍA	1492,11	LÍPIDOS	54,2	32,69%
PROTEÍNAS	73,60	HC	168,1	45,07%

REVISADO POR:



3ª Semana

DOMUSVI - Galicia

BASAL

Del 11 de Marzo al 17 de Marzo

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Primero	Repollo con patata y sofrito	Macarrones marinera	Crema de coliflor	Paella	Caldo gallego	Brécol con jamón	Callos
	Segundo	Abadejo en salsa verde	Pechugas en salsa de pimientos	Huevos fritos c/chorizo	Pescado fresco plancha	Estofado de ternera	Pollo al ajillo	Caldeirada de pescado
	Guarnición	con guisantes y zanahoria	con judías salteadas	y patatas fritas	con lechuga y zanahoria	con verduritas	con patatas fritas	patatas
	Postre	Fruta	Natillas de chocolate	Yogur	Melocotón almíbar	Fruta	Fruta	Hojaldre de manzana
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

CENA	Primero	Sopa de verduras	Crema de apio	Sopa castellana	Crema de calabaza	Crema de verduras	Sopa de pasta	Crema de berenjena
	Segundo	Chuleta sajonia con salsa de cítricos	Sardinillas en aceite	Lomo de cerdo al oporto	Filete ruso en salsa	Merluza a la romana	Hojaldre de puerros, queso, jamón	Tortilla de calabacín
	Guarnición	con patatas al horno	con patata y brécol al vapor	con zanahoria baby y champiñones	con tomate asado	con patatas cocidas	lechuga, tomate y cebolla	pimientos verdes fritos
	Postre	Yogur	Fruta	Fruta	Yogur	Natillas de vainilla	Yogur	Flan de vainilla
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

Valoración (comida y cena)

Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC
1210	33,9	67,5	145,4	1432	44,5	82,6	166,3	1792	98,7	70,9	143,1	1300	38,9	58,2	170,5	1647	70,5	84,1	153,4	1907	91,1	105,0	155,9	1451	56,5	75,3	154,2

Valoración semanal (comida y cena)

ENERGIA	1534,22	LÍPIDOS	62,0	36,39%
PROTEÍNAS	77,66	HC	155,6	40,55%

REVISADO POR:



4ª Semana

DOMUSVI - Galicia

BASAL

Del 17 de Marzo al 24 de Marzo

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Primero	Crema de ave reina	Lentejas con bacon	Judías verdes con patatas	Arroz con verduras y pescado	Alubias con verduras	Fideuá	Sopa de cocido
	Segundo	Guiso de carne de ternera	Pavo estofado	Macarrones boloñesa	Salmón al eneldo	Pescado fresco romana	Lacón a la gallega	Cocido
	Guarnición	con patatas	con guisantes y cebolla salteados	-	con verduritas	con tomate en ensalada	menestra	.
	Postre	Natillas	Fruta	Fruta	Copa de chocolate	Macedonia	Peras al horno	Puding edulcorado
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

CENA	Primero	Crema de verduras	Sopa minestrone	Sopa de fideos con huevos	Crema de puerro y zanahoria	Sopa Bullabesa	Crema de calabaza	Crema de acelgas
	Segundo	Carioca frita	Huevos rellenos (2uds)	Merluza a la marinera	Pollo asado	Sándwich Mixto con	Tortilla de patata	Bacalao a la vizcaína
	Guarnición	pimiento morrón asado	con arroz salteado	con calabacín al horno	con champiñones	lechuga, tomate, zanahoria	con tomate y cebolla pochados	con patata en dado
	Postre	Manzana asada	Yogur	Flan de vainilla	Fruta	Yogur	Yogur	Fruta
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

Valoración (comida y cena)

Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC
1601	68,0	74,6	164,2	1749	69,6	90,1	179,0	1382	50,4	59,6	163,1	1673	73,2	75,1	169,5	1433	41,6	70,5	182,5	1587	62,6	55,9	190,7	1473	60,9	58,5	160,0

Valoración semanal (comida y cena)

ENERGÍA	1556,97	LÍPIDOS	60,9	35,21%	
PROTEÍNAS	69,17	17,77%	HC	172,7	44,37%

REVISADO POR:



5ª Semana **DOMUSVI - Galicia** **BASAL**

Del 25 de Marzo al 31 de Marzo

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Primero	Coliflor con ajada	Sopa de verduras	Coditos gratinados con champiñón	Lentejas con chorizo	Crema de hortalizas	Arroz caldoso de pescado	Caldo gallego
	Segundo	Pollo a la riojana	Huevos fritos c/chorizo	Ternera asada	Pescado fresco plancha	Abadejo encebollado	Pollo en pepitoria	Jamón asado
	Guarnición	con patatas cocidas	y patatas fritas	con judías salteadas	con lechuga, tomate y zanahoria	con champiñones	con calabacín al horno	con patatas
	Postre	Fruta	Natillas	Yogur	Fruta	Yogur	Natillas de chocolate	Arroz con leche edulcorado
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

CENA	Primero	Sopa maravilla	Crema de apio	Sopa minestrone	Crema de puerros	Sopa de pescado	Crema de verduras	Crema de judías verdes
	Segundo	Sardinillas en aceite	Lomo en salsa de pimientos	Merluza al horno	Albóndigas	Tortilla de calabacín	San Jacobo casero	Guiso de luras
	Guarnición	con lechuga, cebolla y remolacha	con tomate asado	con patatas al horno	con menestra	con guisantes y zanahoria	pimientos verdes fritos	con patata vapor
	Postre	Yogur	Fruta	Peras al vino	Flan de vainilla	Manzana asada	Fruta	Fruta
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

Valoración (comida y cena)

Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC	Kcal	Lip.	Prot.	HC
1358	54,7	73,8	135,4	1654	93,1	62,4	134,4	1467	36,8	84,4	186,4	1412	56,4	63,4	151,9	1300	37,7	56,0	170,5	1584	68,8	61,0	171,4	1548	47,5	71,8	191,4

Valoración semanal (comida y cena)

ENERGIA	1474,75	LÍPIDOS	56,4	34,43%	
PROTEÍNAS	67,55	18,32%	HC	163,1	44,23%

REVISADO POR:

