

1ª Semana

DOMUSVI- Galicia

BASAL

DEL 25 DE FEBRERO AL 03 MARZO DEL 2019.

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Primero	Coliflor gratinada	Caldo Gallego	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 y patata dado	menestra y patata cocida	guisantes, zanahoria y patata dado	guisantes y patata cocida	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	Filete de merluza	Tortilla de patata	Sardinillas en aceite	Estofado de pavo	Pescado en velouté ligera de cítrico
	Guarnición	con judías	con patatas risoladas	con patata cocida y perejil	con tomate	con lechuga y zanahoria	con patata cocida	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 04 DE MARZO AL 10 DE MARZO DEL 2019

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Comida de carnaval								
COMIDA	Primero	Caldo gallego	Sopa de cocido	Lentejas con chorizo	Judías con tomate y huevo	Macarrones gratinados	Garbanzos con verdura	Cazuela de fideos con langostinos
	Segundo	Pollo chilindrón	Cocido	Pescado fresco plancha	Guiso de carne	Ternera asada en salsa de champiñones	Bacalao al ajoarriero	Lacón a la gallega
	Guarnición	con patata panadera		con tomate asado		puré de patata	arroz	patatas
	Postre	Arroz con leche casero	Freixos con nata y sirope	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	Merluza al horno	Tortilla de patata	Pavo estofado	Sandwich mixto	Cazón al horno	Francesa de york	Filete de merluza horno
	Guarnición	con menestra	con lech, tomate y remolacha	con patata cocida	Lechuga	con patatas al horno	pimientos fritos	con calabacín plancha
	Postre	Fruta	Yogur	Macedonia	Piña en su jugo	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)

ENERGIA	1492,11	LÍPIDOS	54,2	32,69%	
PROTEÍNAS	73,60	19,73%	HC	168,1	45,07%

REVISADO POR:



3ª Semana

DOMUSVI - Galicia

BASAL

DEL 11 DE MARZO AL 17 DE MARZO DEL 2019

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Primero	Repollo con patata y sofrito	Macarrones marinera	Brécol con jamón	Paella	Caldo gallego	Lentejas con chorizo	Fabada
	Segundo	Merluza en salsa verde	Pechugas en salsa de pimientos	Bacalao al ajoarriero	Pescado fresco plancha	Estofado de ternera	Pollo en salsas	Caldeirada de pescado
	Guarnición	con guisantes y zanahoria	con judías salteadas y patatas	guisantes y patata panadera	con lechuga y zanahoria	con verduritas y patata dado	con arroz	patatas
	Postre	Fruta	Natillas de chocolate	Yogur	Melocotón almibar	Fruta	Fruta	Hojaldre de manzana
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

CENA	Primero	Sopa de verduras	Crema de apio	Sopa de fideos	Crema de calabaza	Crema de verduras	Crema de berenjena	Sopa de pasta
	Segundo	Chuleta sajonia con salsa de cítricos	Sardinillas en aceite	Lomo de cerdo al oporto	Filete ruso en salsa	Merluza a la romana	Coditos con atún y tomate	Tortilla de calabacín
	Guarnición	con patatas al horno	con patata y brécol al vapor	con zanahoria baby y champiñones	con tomate asado	con ensalada		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 18 DE MARZO AL 24 DE MARZO DEL 2019.

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Primero	Crema de ave reina	Lentejas con bacon	Fideuá	Caldo gallego	Alubias con verduras	Judías con tomate y huevo	Sopa de cocido
	Segundo	Guiso de carne de ternera	Pavo estofado	Lomo al vino tinto	Salmón al alioli	Pescado fresco romana	Carne o caldeiro	Cocido
	Guarnición	con patatas	con guisantes y cebolla salteados	pisto	con verduritas y patatas	con tomate en ensalada	patatas	.
	Postre	Natillas	Fruta	Fruta	Natillas 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	Crema de puerro y zanahoria	Sopa Bullabesa	Crema de calabaza	Crema de acelgas
	Segundo	Cazón frito	Huevos con bechamel	Merluza a la marinera	Pollo asado	Sándwich Mixto con	Tortilla de patata	Bacalao a la vizcaína
	Guarnición	menestra	patata	con patata	con calabacín	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)

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

REVISADO POR:



— *As* —

~~PL~~