

PROGRAMACIÓN DIABÉTICO OTOÑO-INVIERNO 2018- 2019 RESIDÈNCIA SOL I NATURA



SEMANA 1

	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO		DOMINGO	
DESAYUNO	Café con leche <b>desnatada s/azúcar</b>													
	Galletas <b>integrales</b> y bocadillos con mantequilla y mermelada <b>s/azúcar</b>													
	Cruasanes y magdalenas <b>s/azúcar</b>													
	299	15	299	15	299	15	299	15	299	15	299	15	304	14
	9	32	9	32	9	32	9	32	9	32	9	32	10	38
COMIDA	COLIFLOR GRATINADA CON QUESO <b>DESNATADO</b> Y CON YORK (250g)		LENTEJAS (60g) ESTOFADAS		FIDEOS A LA CAZUELA (60g)		PAELLA MARINERA (60g)		ESPIRALES (60g) A LA NAPOLITANA		COCIDO DE GARBANZOS (60g)		ENSALADA CATALANA (250g) <b>SIN EMBUTIDO GRASO</b>	
	ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA (125g)		SALCHICHAS CON <b>CEBOLLA</b> (120g)		POLLO (125g) A LA PEPITORIA		PAVO CON CHAMPIÑONES Y CEBOLLA (125g)		FRICANDÓ DE TERNERA (125g)		CARNE DE COCIDO (125g)		PASTEL DE CARNE (200g)	
	FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		MANZANA AL HORNO		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		<b>YOGUR DESNATADO</b>	
	728,10	45,28	909,01	51,38	839,29	39,98	758,70	12,76	686,54	59,75	739,89	30,45	719,61	36,76
	41,76	37,35	36,60	73,55	42,39	73,60	32,71	89,27	41,81	62,30	39,22	78,56	31,86	40,29
MERIENDA	Gelatina + Zumo <b>s/azúcar</b> o café con <b>leche desnatada</b>													
	Galletas <b>integrales</b>													
	233	4	233	4	233	4	233	4	233	4	233	4	233	4
	8	41	8	41	8	41	8	41	8	41	8	41	8	41
CENA	CREMA DE PUERRO (250g) <b>SIN NATA</b>		BRÓCOLI CON PATATAS (250g)		SOPA DE AVE CON PASTA (30g pasta)		CREMA DE CALABACÍN (250g) <b>SIN NATA</b>		ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO (250g)		SOPA DE AVE CON ESTRELLITAS (30g)		<b>ESPINACAS SALTEADAS CON CHAMPIÑONES Y CEBOLLA (250g)</b>	
	<b>BACALAO AL HORNO (150g) CON TOMATE ALIÑADO</b>		PESCADO (150g) AL HORNO CON VERDURAS		TORTILLA DE <b>QUESO DESNATADO (120g) CON TOMATE AL HORNO</b>		PESCADO AL HORNO (150g) CON PATATA Y CEBOLLA		TORTILLA DE CALABACÍN (120g) CON CHAMPIÑONES		SALMÓN (150g) AL HORNO		ROLLITOS DE JAMÓN CON <b>QUESO DESNATADO (120g)</b>	
	<b>YOGUR DESNATADO</b>		<b>YOGUR DESNATADO</b>		<b>YOGUR DESNATADO</b>		<b>YOGUR DESNATADO</b>		<b>YOGUR DESNATADO</b>		<b>YOGUR DESNATADO</b>		FRUTA DE TEMPORADA	
	1037,05	54,49	527,33	25,55	586,62	37,84	513,64	20,63	590,38	42,56	579,04	36,49	545,78	25,15
	19,92	108,71	35,73	40,18	30,36	31,11	32,65	24,29	33,30	18,51	37,02	25,58	31,82	36,05
TOTAL	2297	119	1968	96	1958	97	1804	52	1809	121	1851	86	1802	80
	79	219	89	187	90	178	82	187	92	154	93	177	82	155

En cada comida se sirve una ración de pan de 30g

Para asegurar una dieta de fácil masticación, se potenciarán las verduras como guarnición, y los residentes que quieran podrán comer las ensaladas también ofrecidas.

En este menú se servirá un 25% menos de la ración normal de los hidratos de carbono: patata, pasta, legumbre, arroz y pan. Los segundos platos que contengan salsas se servirán con poca salsa.

Leyenda valor nutricional total diario

Kcal	Lípidos (g)
Proteínas (g)	Hcarbono (g)

Responsable	Programación dietética supervisada	Responsable higiénico-sanitario
	Roser Montané - Directora de Cesnut	

PROGRAMACIÓN DIABÉTICO OTOÑO-INVIERNO 2018- 2019 RESIDENCIA SOL I NATURA



SEMANA 2

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO							
DESAYUNO	Café con leche <b>desnatada s/azúcar</b>													
	Galletas <b>integrales</b> y bocadillos con mantequilla y mermelada <b>s/azúcar</b>											Cruasanes y magdalenas <b>s/azúcar</b>		
	299	15	299	15	299	15	299	15	299	15	299	15	304	14
	9	32	9	32	9	32	9	32	9	32	9	32	10	38
COMIDA	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS (60g)	SALTEADO DE VERDURA CON JAMÓN (250g)	GARBANZOS CON BACALAO (60g)	ARROZ (60g) CON MAGRA DE CERDO Y VERDURAS	ESTOFADO DE PATATAS CON SEPIA (250g)	ESCUDELLA /250g)	ENSALADA COMPLETA (250g)							
	MUSLOS DE POLLO AL HORNO (125g) CON PISTO	ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA (125g)	CODILLO EN SALSA (125g)	PAVO AL LIMÓN (125g) CON ENSALADA	SALMÓN CON SALSA DE CEBOLLA Y ZANAHORIA (150g)	CARN D'OLLA (150g)	FIDEUA (60g) <b>SIN ALL I OLI</b>							
	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	MANZANA AL HORNO	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR DESNATADO							
	763,52	40,24	777,5	35,85	640,75	19,45	643	18,6	779,4	38,39	683,93	23,58	727,76	31,04
39,31	59,53	33,46	53,5	36,74	51,04	32,49	88,08	49,3	57,7	39,17	77,23	28,31	85,24	
MERIENDA	Gelatina + Zumo <b>s/azúcar</b> o café con <b>leche desnatada</b>													
	Galletas <b>integrales</b>													
	233	4	233	4	233	4	233	4	233	4	233	4	233	4
8	41	8	41	8	41	8	41	8	41	8	41	8	41	
CENA	CREMA DE VERDURAS (250g) <b>SIN NATA</b>	SOPA DE AVE CON PASTA (30g pasta)	CREMA DE ESPÁRRAGOS (250g) <b>SIN NATA</b>	SOPA DE PISTONES (30g pasta)	CREMA DE ZANAHORIA <b>SIN PICATOSTES</b> (250g)	JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA (250g)	ACELGAS SALTEADAS AL AJILLO (250g)							
	BACALAO AL PIL PIL (150g) CON <b>VERDURAS</b>	TORTILLA FRANCESA (120g huevo) CON CALABACÍN AL HORNO	MERLUZA (150g) AL HORNO CON VERDURAS	PESCADO A LA PLANCHA (150g) CON BERENJENA	TORTILLA DE CALABACÍN (120g huevo) CON TOMATE ALIÑADO	PAVO AL LIMÓN (120g) CON ENSALADA	PAN INTEGRAL CON TOMATE Y EMBUTIDO NO GRASO (150g)							
	YOGUR DESNATADO	YOGUR DESNATADO	YOGUR DESNATADO	YOGUR DESNATADO	YOGUR DESNATADO	YOGUR DESNATADO	FRUTA DE TEMPORADA							
	559,88	28,58	498,62	26,24	629,89	24,58	735,62	40,11	519,49	31,39	629,22	34,72	626,94	28,56
36,86	42,58	24,76	30,81	38,96	38,03	14,61	73,67	25,73	33,49	16,19	61,40	20,79	70,12	
TOTAL	1855	88	1808	81	1803	63	1911	78	1831	89	1845	77	1892	78
	93	175	75	157	93	162	64	235	92	164	72	212	67	234

En cada comida se sirve una ración de pan de 30g

Para asegurar una dieta de fácil masticación, se potenciarán las verduras como guarnición, y los residentes que quieran podrán comer las ensaladas también ofrecidas.

En este menú se servirá un 25% menos de la ración normal de los hidratos de carbono: patata, pasta, legumbre, arroz y pan. Los segundos platos que contengan salsas se servirán con poca salsa.

Legenda valor nutricional total diario

Kcal	Lípidos (g)
Proteínas (g)	Hcarbono (g)

Responsable	Programación dietética supervisada	Responsable higiénico-sanitario
Roser Montané - Directora de Cesnut		



**SEMANA 3**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO							
<b>DESAYUNO</b>	Café con leche <b>desnatada s/azúcar</b>													
	Galletas <b>integrales</b> y bocadillos con mantequilla y mermelada <b>s/azúcar</b>													
	Cruasanes y magdalenas <b>s/azúcar</b>													
	299	15	299	15	299	15	299	15	299	15	299	15	304	14
	9	32	9	32	9	32	9	32	9	32	9	32	10	38
<b>COMIDA</b>	LENTEJAS (60g) ESTOFADAS	PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS (250g)	TRINXAT DE LA Cerdanya (125g)	<b>ESPIRALES (60g) A LA NAPOLITANA</b>	COCIDO DE GARBANZOS (60g)	ARROZ A LA CUBANA (60g) CON HUEVO DURO	<b>SOPA DE AVE CON PASTA (30g)</b>							
	POLLO A LA PEPITORIA (125g)	BUTIFARRA (125g) CON CEBOLLA	ALBÓNDIGAS (125g) A LA JARDINERA	CODILLO EN SALSA (125g)	TERNERA LA JARDINERA (125g)	BACALAO (150g) AL PIL PIL	COLITAS DE RAPE A LA MARINERA (150g)							
	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	MANZANA AL HORNO	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	<b>YOGUR DESNATADO</b>							
	671,35	21,03	789,98	54,46	692,93	37,05	680,98	24,56	622,2	34,22	713,46	30,94	811,99	34,88
	45,45	73,8	21,25	52,23	36,82	46,91	34,31	79,17	37,82	40,71	30,58	75,06	47,33	77,15
<b>MERIENDA</b>	Gelatina + Zumo <b>s/azúcar</b> o café con <b>leche desnatada</b>													
	Galletas <b>integrales</b>													
	233	4	233	4	233	4	233	4	233	4	233	4	233	4
8	41	8	41	8	41	8	41	8	41	8	41	8	41	
<b>CENA</b>	SOPA DE AVE CON PASTA (30g)	CREMA DE CHAMPIÑONES (250g) SIN NATA	SOPA DE VERDURAS (30g pasta)	JUDÍAS VERDES CON <b>ZANAHORIA</b> (250g)	CREMA DE ZANAHORIA (250g) <b>SIN NATA</b>	SOPA DE PESCADO CON FIDEOS (30g pasta)	PANACHÉ DE VERDURAS (200g)							
	<b>CALAMARES A LA PLANCHA</b> (150g) CON ESCALIBADA	TORTILLA DE <b>QUESO DESNATADO</b> (120g) CON ENSALADA	PECHUGA DE POLLO (125g) CON CEBOLLA Y <b>SIN PIÑONES</b>	ROLLITOS DE YORK (120g) CON BERENJENA	TORTILLA A LA FRANCESA (120g) CON PIMIENTOS ASADOS	<b>LOMO ADOBADO</b> (125g) CON ENSALADA	<b>PAN INTEGRAL CON TOMATE Y EMBUTIDO NO GRASO</b> (150g)							
	<b>YOGUR DESNATADO</b>	<b>YOGUR DESNATADO</b>	<b>YOGUR DESNATADO</b>	<b>YOGUR DESNATADO</b>	<b>YOGUR DESNATADO</b>	<b>YOGUR DESNATADO</b>	FRUTA DE TEMPORADA							
	622,22	39,12	499,96	37,12	630,14	33,58	357,89	14,9	599,9	37,91	390,19	15,08	602,04	23,61
	24,63	52,66	26,77	14,66	41,59	40,33	18,39	37,71	24,52	40,24	27,68	36,13	19,80	76,27
<b>TOTAL</b>	1826	79	1822	111	1855	90	1571	58	1754	91	1636	65	1951	76
	87	199	65	140	95	160	70	190	79	154	75	184	85	232

En cada comida se sirve una ración de pan de 30g

Para asegurar una dieta de fácil masticación, se potenciarán las verduras como guarnición, y los residentes que quieran podrán comer las ensaladas también ofrecidas.

En este menú se servirá un 25% menos de la ración normal de los hidratos de carbono: patata, pasta, legumbre, arroz y pan. Los segundos platos que contengan salsas se servirán con poca salsa.

**Leyenda valor nutricional total diario**

Kcal	Lípidos (g)
Proteínas (g)	Hcarbono (g)

Responsable	Programación dietética supervisada	Responsable higiénico-sanitario
Roser Montané - Directora de Cesnut		

SEMANA 4

	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO		DOMINGO	
DESAYUNO	Café con leche <b>desnatada s/azúcar</b>													
	Galletas <b>integrales</b> y bocadillos con mantequilla y mermelada <b>s/azúcar</b>													
	Cruasanes y magdalenas <b>s/azúcar</b>													
	299	15	299	15	299	15	299	15	299	15	299	15	304	14
	9	32	9	32	9	32	9	32	9	32	9	32	10	38
COMIDA	JUDÍAS BLANCAS (60g) ESTOFADAS	MACARRONES BOLOÑESA (60g)		COLIFLOR GRATINADA <b>CON QUESO DESNATADO Y SIN SALSA BECHAMEL (250g)</b>		ARROZ CON VERDURAS Y POLLO (60g)		LENTEJAS A LA RIOJANA (60g)		PASTEL DE PATATA Y ATÚN (200g)		CREMA DE CALABAZA (250g) <b>SIN NATA</b>		
	SALMÓN (150g) A LA PAPILOTE	ESTOFADO DE CERDO A LA JARDINERA (125g)		BUTIFARRA (120g) CON ENSALADA		ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA (125g)		POLLO AL HORNO (120g) CON ESCALIBADA		BACALAO (150g) A LA VIZCAÍNA		CANELONES DE CARNE (200g) <b>SIN BECHAMEL Y QUESO DESNATADO</b>		
	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA		MANZANA AL HORNO		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		YOGUR DESNATADO		
	744,48	28,29	729,37	23,87	684,75	42,39	616,62	35,47	986,35	54,01	719,98	35,75	858,44	40,03
	44,51	76,36	50,2	77,09	25,42	46,52	41,76	70,42	47,5	76,05	27,49	70,57	18,65	79,34
MERIENDA	Gelatina + Zumo <b>s/azúcar</b> o café con leche <b>desnatada</b>													
	Galletas <b>integrales</b>													
	233	4	233	4	233	4	233	4	233	4	233	4	233	4
8	41	8	41	8	41	8	41	8	41	8	41	8	41	
CENA	CREMA DE VERDURAS (250g) <b>SIN NATA</b>	ESPINACAS SALTEADAS <b>CON CHAMPIÑONES Y CEBOLLA (250g)</b>		SOPA DE AVE CON ESTRELLITAS (30g)		CREMA DE CALABAZA (250g) <b>SIN NATA</b>		SOPA DE CEBOLLA (250g)		JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA (250g)		CONSOMÉ (250g)		
	ROLLITOS DE JAMÓN Y <b>QUESO DESNATADO (130g) CON ESCALIBADA</b>	TORTILLA (120g) DE JAMÓN DULCE CON ENSALADA		PESCADO AL HORNO (150g) <b>CON CALABACÍN A LA PLANCHA</b>		SALCHICHAS AL VINO (120g) CON CEBOLLA		TORTILLA DE CALABACÍN (120g) CON ENSALADA		PAVO A LA NARANJA (125g) CON TOMATE A LA PROVENZAL		PAN INTEGRAL CON TOMATE Y EMBUTIDO NO GRASO (150g)		
	YOGUR DESNATADO	YOGUR DESNATADO		YOGUR DESNATADO		YOGUR DESNATADO		YOGUR DESNATADO		YOGUR DESNATADO		FRUTA DE TEMPORADA		
	629,55	37,05	581,79	37,30	482,47	21,89	591,04	42,34	497,50	34,42	469,60	19,83	489,46	23,86
	38,96	35,02	36,33	25,25	33,00	31,14	24,97	27,48	26,58	20,32	31,14	41,61	30,25	36,93
TOTAL	1906	84	1843	80	1699	83	1740	97	2016	107	1722	75	1885	82
	100	184	104	175	75	151	84	171	91	169	76	185	67	195

En cada comida se sirve una ración de pan de 30g

Para asegurar una dieta de fácil masticación, se potenciarán las verduras como guarnición, y los residentes que quieran podrán comer las ensaladas también ofrecidas.

En este menú se servirá un 25% menos de la ración normal de los hidratos de carbono: patata, pasta, legumbre, arroz y pan. Los segundos platos que contengan salsas se servirán con poca salsa.

Leyenda valor nutricional total diario

Kcal	Lípidos (g)
Proteínas (g)	Hcarbono (g)

Responsable	Programación dietética supervisada	Responsable higiénico-sanitario
 <p><b>CESNUT</b> NUTRICIÓN</p> <p>Consultoría Nutricional</p>		
<p>Roser Montané - Directora de Cesnut</p> 		



**SEMANA 5**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO							
<b>DESAYUNO</b>	Café con leche <i>desnatada s/azúcar</i>													
	Galletas <i>integrales</i> y bocadillos con mantequilla y mermelada <i>s/azúcar</i>										Cruasanes y magdalenas <i>s/azúcar</i>			
	299	15	299	15	299	15	299	15	299	15	299	15	304	14
	9	32	9	32	9	32	9	32	9	32	9	32	10	38
<b>COMIDA</b>	RAVIOLIS (60g) CON SALSA DE QUESO <i>DESNATADO</i>		JUDÍAS BLANCAS CON VERDURA (60g)		LENTEJAS (60g) A LA RIOJANA		ARROZ DE MONTAÑA CON SETAS (60g)		TRINXAT DE LA CERDANYA (125g)		ESCUDELLA (250g)		<i>ENSALADA CATALANA (250g)</i>	
	PESCADO (150g) EN SALSA DE NARANJA		BUTIFARRA (150g) CON <i>CEBOLLA</i>		POLLO A LA PEPITORIA (125g)		PESCADO (150g) AL HORNO CON ENSALADA		ESTOFADO DE TERNERA (125g) CON SETAS		CARN D'OLLA (150g)		BERENJENAS RELLENAS DE CARNE (200g) <i>SIN BECHAMEL Y QUESO DESNATADO</i>	
	FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		MANZANA LA HORNO		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		<i>YOGUR DESNATADO</i>	
	763,48	29,86	681,73	20,6	793,85	31,78	704,03	27,72	738,35	31,58	890,17	54,51	683,43	29,5
43,41	64,57	31,94	65,64	44,87	78,2	42,76	69,38	33,42	53,08	32,32	66,08	27,96	39,02	
<b>MERIENDA</b>	Gelatina + Zumo <i>s/azúcar</i> o café con <i>leche desnatada</i>													
	Galletas <i>integrales</i>													
	233	4	233	4	233	4	233	4	233	4	233	4	233	4
8	41	8	41	8	41	8	41	8	41	8	41	8	41	
<b>CENA</b>	<i>CREMA DE ESPINACAS (250g) SIN NATA</i>		SOPA DE MINISTRONE (30g pasta)		<i>CREMA DE ZANAHORIA (250g) SIN NATA</i>		JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA (250g)		SOPA DE ARROZ (30g arroz)		<i>CREMA DE CALABACÍN (250g) SIN NATA</i>		<i>PANACHÉ DE VERDURAS (250g)</i>	
	<i>MUSLOS DE PAVO AL HORNO (125g) CON BERENJENA</i>		TORTILLA DE PIMIENTOS (120g huevo) CON TOMATE ASADO		<i>PESCADO AL HORNO (150g) CON ENSALADA</i>		HAMBURGUESA (125g) CON CEBOLLA		TORTILLA FRANCESA (120g) CON ENSALADA		PESCADO (150g) A LA PAPILOTE		<i>PAN INTEGRAL CON TOMATE Y EMBUTIDO NO GRASO (150g)</i>	
	<i>YOGUR DESNATADO</i>		<i>YOGUR DESNATADO</i>		<i>YOGUR DESNATADO</i>		<i>YOGUR DESNATADO</i>		<i>YOGUR DESNATADO</i>		<i>YOGUR DESNATADO</i>		FRUTA DE TEMPORADA	
	507,10	28,52	599,90	37,91	599,76	32,69	643,09	42,94	532,14	31,11	502,74	30,98	640,49	23,59
40,59	21,96	24,52	40,24	13,31	57,72	32,72	31,42	23,91	38,32	37,38	18,54	20,26	85,21	
<b>TOTAL</b>	1803	77	1814	78	1926	83	1879	90	1802	82	1925	104	1861	71
	101	160	73	179	75	209	92	174	74	164	87	158	66	203

En cada comida se sirve una ración de pan de 30g

Para asegurar una dieta de fácil masticación, se potenciarán las verduras como guarnición, y los residentes que quieran podrán comer las ensaladas también ofrecidas.

En este menú se servirá un 25% menos de la ración normal de los hidratos de carbono: patata, pasta, legumbre, arroz y pan. Los segundos platos que contengan salsas se servirán con poca salsa.

**Leyenda valor nutricional total diario**

Kcal	Lípidos (g)
Proteínas (g)	Hcarbono (g)

Responsable	Programación dietética supervisada	Responsable higiénico-sanitario
Roser Montané - Directora de Cesnut		

PROGRAMACIÓN DIABÉTICO OTOÑO-INVIERNO 2018- 2019 RESIDÈNCIA SOL I NATURA



SEMANA 6

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO							
DESAYUNO	Café con leche <i>desnatada s/azúcar</i>													
	Galletas <i>integrales</i> y bocadillos con mantequilla y mermelada <i>s/azúcar</i>											Cruasanes y magdalenas <i>s/azúcar</i>		
	299	15	299	15	299	15	299	15	299	15	299	15	304	14
	9	32	9	32	9	32	9	32	9	32	9	32	10	38
COMIDA	LENTEJAS A LA RIOJANA (60g)	COLIFLOR GRATINADA CON QUESO DESNATADO Y SIN SALSA BECHAMEL (250g)	ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA (60g)	ESTOFADO DE GARBANZOS (250g)	FIDEOS CAZUELA (60g pasta)	ARROZ A LA CUBANA (60g) CON HUEVO DURO	ENSALADA COMPLETA (250g)							
	POLLO RUSTIDO (125g) CON VERDURAS ASADAS	PESCADO (125g) CON SAMFAINA	LOMO A LA PLANCHA (120g) CON ESPÁRRAGOS VERDES	HAMBURGUESA (125g) CON CEBOLLA	BUTIFARRA (125g) CON SECAS Y SIN ALL I OLI	PESCADO CON SALSA DE CEBOLLA Y ZANAHORIA (150g)	FIDEUA SIN ALL I OLI (60g)							
	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	MANZANA HORNO	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR DESNATADO							
	703,48	29,86	641,73	20,6	704,86	24,32	704,03	27,72	673,35	31,58	890,17	54,51	636,78	24,25
	43,41	64,57	31,94	65,64	34,24	83,37	42,76	69,38	33,42	53,08	32,32	66,08	19,38	42,87
MERIENDA	Gelatina + Zumo <i>s/azúcar</i> o café con leche <i>desnatada</i>													
	Galletas <i>integrales</i>													
	233	4	233	4	233	4	233	4	233	4	233	4	233	4
8	41	8	41	8	41	8	41	8	41	8	41	8	41	
CENA	CREMA DE CALABAZA (250g) SIN NATA	SOPA DE AVE CON PASTA (30g PASTA)	JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON JAMÓN (250g)	CREMA DE PUERROS (250g) SIN NATA	CONSOMÉ (250g)	ACELGAS SALTEADAS AL AJILLO (250g)	SOPA JULIANA (250g)							
	SALCHICHAS (120g) AL VINO CON CEBOLLA	TORTILLA DE QUESO DESNATADO (120g huevo) CON TOMATE ALIÑADO	MERLUZA AL HORNO (125g) CON ENSALADA	PESCADO A LA PLANCHA (120g) CON CHAMPIÑONES	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (120g huevo) CON VERDURAS AL HORNO	MUSLOS DE POLLO AL HORNO (125g) CON ESCALIBADA	PAN INTEGRAL CON TOMATE Y EMBUTIDO NO GRASO (150g)							
	YOGUR DESNATADO	YOGUR DESNATADO	YOGUR DESNATADO	YOGUR DESNATADO	YOGUR DESNATADO	YOGUR DESNATADO	FRUTA DE TEMPORADA							
	603	24	628	26	618	23	636	25	603	24	615	25	631	27
	27	68	29	66	25	70	31	64	33	61	26	70	25	70
TOTAL	1838	73	1802	66	1855	66	1872	72	1808	75	2037	99	1805	69
	87	206	78	205	76	226	91	206	83	187	75	209	62	192

En cada comida se sirve una ración de pan de 30g

Para asegurar una dieta de fácil masticación, se potenciarán las verduras como guarnición, y los residentes que quieran podrán comer las ensaladas también ofrecidas.

En este menú se servirá un 25% menos de la ración normal de los hidratos de carbono: patata, pasta, legumbre, arroz y pan. Los segundos platos que contengan salsas se servirán con poca salsa.

Leyenda valor nutricional total diario

Kcal	Lípidos (g)
Proteínas (g)	Hcarbono (g)

Responsable	Programación dietética supervisada	Responsable higiénico-sanitario
Roser Montané - Directora de Cesnut		