

PROGRAMACIÓN SIN PESCADO OTOÑO-INVIERNO 2018- 2019 RESIDÈNCIA SOL I NATURA



SEMANA 1

|          | LUNES  |       | MARTES                                     |       | MIÉRCOLES                                    |       | JUEVES                                    |       | VIERNES                                      |       | SÁBADO                             |       | DOMINGO                                       |       |       |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|----------|--|-------|--|-------|--|-------|---|-------|--|-------|------------------------------------|-------|---|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| DESAYUNO | Leche/ Leche con eko / café con leche / zumo                               |       |  |       |  |       |   |       |  |       |                                    |       |   |       |       |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|          | Galletas o magdalenas / bocadillo variado / tostadas con mermelada y fruta |       |  |       |  |       |   |       |  |       |                                    |       | Croissants y magdalenas                       |       |       |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|          | 422,70   | 14,70 | 422,70                                     | 14,70 | 422,70                                       | 14,70 | 422,70                                    | 14,70 | 422,70                                       | 14,70 | 422,70                             | 14,70 | 422,70  | 14,70 | 12,80 | 45,85  | 12,80 | 45,85 | 12,80 | 45,85 | 12,80 | 45,85 | 12,80 | 45,85 | 12,80 | 45,85 |       |       |
| COMIDA   | COLIFLOR GRATINADA CON YORK (250g)   |       | LENTEJAS (60g) ESTOFADAS                   |       | FIDEOS A LA CAZUELA (60g)                    |       | PAELLA CON CARNE (60g)                    |       | ESPIRALES (60g) A LA NAPOLITANA              |       | COCIDO DE GARBANZOS (60g)          |       | ENSALADA CATALANA (250g) S/IATUN              |       |       |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|          | ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA (125g)                            |       | SALCHICHAS CON GUIANTES (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                 |       | NATILLAS                                      |       |       |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|          | 728,10   | 45,28 | 909,01                                     | 51,38 | 839,29                                       | 39,98 | 608,70                                    | 12,76 | 686,54                                       | 59,75 | 739,89                             | 30,45 | 619,61  | 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 | Zumos / Leche / Yogur / Gelatina   |       |  |       |  |       |   |       |  |       |                                    |       |   |       |       |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|          | Galletas / Magdalenas/Pan  |       |  |       |  |       |   |       |  |       |                                    |       |   |       |       |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|          | 249,21   | 6,13  | 249,21                                     | 6,13  | 249,21                                       | 6,13  | 249,21                                    | 6,13  | 249,21                                       | 6,13  | 249,21                             | 6,13  | 249,21  | 6,13  | 6,01  | 42,50  | 6,01  | 42,50 | 6,01  | 42,50 | 6,01  | 42,50 | 6,01  | 42,50 | 6,01  | 42,50 |       |       |
| CENA     | CREMA DE PUERRO (250g)   |       | BRÓCOLI CON PATATAS (250g)                 |       | SOPA DE AVE CON PASTA (30g pasta)            |       | CREMA DE CALABACÍN (250g)                 |       | ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO (250g)     |       | SOPA DE AVE CON ESTRELLITAS (30g)  |       | ESPINACAS SALTEADAS CON PATATA Y PASAS (250g) |       |       |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|          | CROQUETAS DE COCIDO (120g) CON TOMATE ALIÑADO                              |       | MUSLO DE PAVO AL HORNO (125g) CON VERDURAS |       | TORTILLA DE QUESO (120g) CON TOMATE AL HORNO |       | LOMO DE CERDO (125g) CON PATATA Y CEBOLLA |       | TORTILLA DE CALABACÍN (120g) CON CHAMPIÑONES |       | POLLO AL HORNO (125g) CON VERDURAS |       | ROLLITOS DE JAMÓN CON QUESO (120g)            |       |       |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|          | YOGUR  |       | YOGUR                                      |       | YOGUR  |       | YOGUR                                     |       | YOGUR  |       | YOGUR                              |       | FRUTA DE TEMPORADA                            |       |       |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|          | 1037,05  | 54,49 | 490,13                                     | 22,05 | 586,62                                       | 37,84 | 413,64                                    | 20,63 | 590,38                                       | 42,56 | 579,04                             | 36,49 | 552,74  | 25,26 | 19,92 | 108,71 | 36,17 | 36,68 | 30,36 | 31,11 | 32,65 | 24,29 | 33,30 | 18,51 | 37,02 | 25,58 | 31,85 | 48,00 |
| TOTAL    | 2437   | 121   | 2071                                       | 94    | 2098   | 99    | 1694                                      | 54    | 1949   | 123   | 1991                               | 88    | 1844  | 83    | 80    | 234    | 92    | 199   | 92    | 193   | 84    | 202   | 94    | 169   | 95    | 192   | 83    | 177   |

En cada comida se sirve una ración de pan de 50g

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

Leyenda valor nutricional total diario

|               |              |
|---------------|--------------|
| Kcal          | Lípidos (g)  |
| Proteínas (g) | Hcarbono (g) |

Responsable dietética higiénico-

Roser Montané - Directora de Cesnut



**SEMANA 2**

|                 | LUNES  | MARTES  | MIÉRCOLES                                  | JUEVES                                    | VIERNES   | SÁBADO                             | DOMINGO   |       |        |       |        |                         |        |       |
|-----------------|--|---|--|---|---|------------------------------------|---|-------|--------|-------|--------|-------------------------|--------|-------|
| <b>DESAYUNO</b> | Leche/ Leche con eko / café con leche / zumo                               |   |  |   |   |                                    |   |       |        |       |        |                         |        |       |
|                 | Galletas o magdalenas / bocadillo variado / tostadas con mermelada y fruta |   |  |   |   |                                    |   |       |        |       |        | Croissants y magdalenas |        |       |
|                 | 422,70   | 14,70   | 422,70                                     | 14,70                                     | 422,70  | 14,70                              | 422,70  | 14,70 | 422,70 | 14,70 | 422,70 | 14,70                   | 422,70 | 14,70 |
|                 | 12,80  | 45,85   | 12,80                                      | 45,85                                     | 12,80   | 45,85                              | 12,80   | 45,85 | 12,80  | 45,85 | 12,80  | 45,85                   | 12,80  | 45,85 |
| <b>COMIDA</b>   | JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS(60g)   | SALTEADO DE VERDURA CON JAMÓN (250g)                  | GARBANZOS SALTEADOS CON ESPINACAS (60g)    | ARROZ CON MAGRA DE CERDO Y VERDURAS (60g) | ESTOFADO DE PATATA CON COSTILLA (250g)                        | ESCUDELLA /250g)                   | ENSALADA COMPLETA (250g) S/ATÚN                 |       |        |       |        |                         |        |       |
|                 | MUSLOS DE POLLO AL HORNO (125g) CON PISTO                                  | ALBÓNDIGAS CON SALSAS DE TOMATE Y CEBOLLA (125g)      | CODILLO EN SALSAS (125g)                   | HAMBURGUESA DE POLLO (150g) CON ENSALADA  | SOLOMILLO DE TERNERA (125g) CON SALSAS DE CEBOLLA Y ZANAHORIA | CARN D'OLLA (150g)                 | FIDEUA DE VERDURAS(60g) CON ALL I OLI S/PESCADO |       |        |       |        |                         |        |       |
|                 | FRUTA DE TEMPORADA   | FRUTA DE TEMPORADA                                    | MANZANA AL HORNO                           | FRUTA DE TEMPORADA                        | FRUTA DE TEMPORADA  | FRUTA DE TEMPORADA                 | FLAN  |       |        |       |        |                         |        |       |
|                 | 763,52   | 40,24   | 677,5                                      | 35,85                                     | 602,45  | 20,43                              | 643   | 18,6  | 885,66 | 53,97 | 683,93 | 23,58                   | 727,76 | 31,04 |
|                 | 39,31  | 59,53   | 33,46                                      | 53,5                                      | 31,96   | 61,55                              | 32,49   | 88,08 | 46,21  | 52,28 | 39,17  | 77,23                   | 28,31  | 85,24 |
| <b>MERIENDA</b> | Zumos / Leche / Yogur / Gelatina   |   |  |   |   |                                    |   |       |        |       |        |                         |        |       |
|                 | Galletas / Magdalenas/Pan  |   |  |   |   |                                    |   |       |        |       |        |                         |        |       |
|                 | 249,21   | 6,13  | 249,21                                     | 6,13                                      | 249,21  | 6,13                               | 249,21  | 6,13  | 249,21 | 6,13  | 249,21 | 6,13                    | 249,21 | 6,13  |
|                 | 6,01   | 42,50   | 6,01                                       | 42,50                                     | 6,01  | 42,50                              | 6,01  | 42,50 | 6,01   | 42,50 | 6,01   | 42,50                   | 6,01   | 42,50 |
| <b>CENA</b>     | CREMA DE VERDURAS (250g)   | SOPA DE AVE CON PASTA (30g pasta)                     | CREMA DE ESPÁRRAGOS (250g)                 | SOPA DE PISTONES (30g pasta)              | CREMA DE ZANAHORIA CON PICATOSTES (250g)                      | JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA (250g) | ACELGAS A LA CREMA (250g)                       |       |        |       |        |                         |        |       |
|                 | MAGRA DE CERDO (125g) CON PATATAS ASADAS                                   | TORTILLA FRANCESA (120g huevo) CON CALABACÍN AL HORNO | POLLO RUSTIDO (125g) AL HORNO CON VERDURAS | NUGGETS DE POLLO (150g) CON BERENJENA     | TORTILLA DE CALABACÍN (120g huevo) CON TOMATE ALIÑADO         | SAN JACOBO (120g) CON ENSALADA     | PAN CON TOMATE Y EMBUTIDO (150g)                |       |        |       |        |                         |        |       |
|                 | YOGUR  | YOGUR   | YOGUR                                      | YOGUR                                     | YOGUR   | YOGUR                              | FRUTA DE TEMPORADA                              |       |        |       |        |                         |        |       |
|                 | 559,88   | 28,58   | 458,62                                     | 26,24                                     | 529,89  | 24,58                              | 707,39  | 39,43 | 519,49 | 31,39 | 629,22 | 34,72                   | 626,23 | 24,07 |
|                 | 36,86  | 42,58   | 24,76                                      | 30,81                                     | 38,96   | 38,03                              | 19,64   | 68,03 | 25,73  | 33,49 | 16,19  | 61,40                   | 20,37  | 80,46 |
| <b>TOTAL</b>    | 1995   | 90  | 1808                                       | 83  | 1804  | 66                                 | 2022  | 79    | 2077   | 106   | 1985   | 79                      | 2026   | 76    |
|                 | 95   | 190   | 77   | 173                                       | 90  | 188                                | 71  | 244   | 91     | 174   | 74     | 227                     | 67     | 254   |

En cada comida se sirve una ración de pan de 50g

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

**Legenda valor nutricional total diario**

|               |              |
|---------------|--------------|
| Kcal          | Lípidos (g)  |
| Proteínas (g) | Hcarbano (g) |

|                    |   |  |
|--------------------|---|--|
| <b>Responsable</b> | <b>Programación dietética supervisada</b>   | <b>Responsable higiénico-sanitario</b> |
|                    | <br>Roser Montané - Directora de Cesnut<br> |  |

**SEMANA 3**

|                 | LUNES  | MARTES                                | MIÉRCOLES                                     | JUEVES                                | VIERNES  | SÁBADO                                 | DOMINGO   |       |        |       |                         |       |        |       |
|-----------------|--|---------------------------------------|---|---------------------------------------|--|--|---|-------|--------|-------|-------------------------|-------|--------|-------|
| <b>DESAYUNO</b> | Leche/ Leche con eko / café con leche / zumo                               |                                       |   |                                       |  |  |   |       |        |       |                         |       |        |       |
|                 | Galletas o magdalenas / bocadillo variado / tostadas con mermelada y fruta |                                       |   |                                       |  |  |   |       |        |       | Croissants y magdalenas |       |        |       |
|                 | 422,70   | 14,70                                 | 422,70  | 14,70                                 | 422,70   | 14,70                                  | 422,70  | 14,70 | 422,70 | 14,70 | 422,70                  | 14,70 | 422,70 | 14,70 |
| 12,80           | 45,85  | 12,80                                 | 45,85   | 12,80                                 | 45,85  | 12,80                                  | 45,85   | 12,80 | 45,85  | 12,80 | 45,85                   | 12,80 | 45,85  |       |
| <b>COMIDA</b>   | LENTEJAS (60g) ESTOFADAS   | PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS (250g) | TRINXAT DE LA Cerdanya (125g)                 | ESPIRALES (60g) A LA CARBONARA        | COCIDO DE GARBANZOS (60g)                          | ARROZ A LA CUBANA (60g) CON HUEVO DURO | PICA PICA (150g)                                |       |        |       |                         |       |        |       |
|                 | POLLO A LA PEPITORIA (125g)  | BUTIFARRA (125g) CON CEBOLLA          | ALBÓNDIGAS (125g) A LA JARDINERA              | CODILLO EN SALSA (125g)               | TERNERA LA JARDINERA (125g)                        | MAGRA DE CERDO (125g) CON VERDURAS     | REDONDO DE TERNERA EN SALSA (125g) CON ENSALADA |       |        |       |                         |       |        |       |
|                 | FRUTA DE TEMPORADA   | FRUTA DE TEMPORADA                    | MANZANA AL HORNO                              | FRUTA DE TEMPORADA                    | FRUTA DE TEMPORADA                                 | FRUTA DE TEMPORADA                     | NATILLAS  |       |        |       |                         |       |        |       |
|                 | 671,35   | 21,03                                 | 789,98  | 54,46                                 | 692,93   | 37,05                                  | 765,89  | 11,43 | 622,2  | 34,22 | 713,46                  | 30,94 | 879,08 | 43,53 |
| 45,45           | 73,8   | 21,25                                 | 52,23   | 36,82                                 | 46,91  | 36,37                                  | 27,89   | 37,82 | 40,71  | 30,58 | 75,06                   | 45,11 | 76,69  |       |
| <b>MERIENDA</b> | Zumo / Leche / Yogur / Gelatina  |                                       |   |                                       |  |  |   |       |        |       |                         |       |        |       |
|                 | Galletas / Magdalenas/Pan  |                                       |   |                                       |  |  |   |       |        |       |                         |       |        |       |
|                 | 249,21   | 6,13                                  | 249,21  | 6,13                                  | 249,21   | 6,13                                   | 249,21  | 6,13  | 249,21 | 6,13  | 249,21                  | 6,13  | 249,21 | 6,13  |
| 6,01            | 42,50  | 6,01                                  | 42,50   | 6,01                                  | 42,50  | 6,01                                   | 42,50   | 6,01  | 42,50  | 6,01  | 42,50                   | 6,01  | 42,50  |       |
| <b>CENA</b>     | SOPA DE AVE CON PASTA (30g)  | CREMA DE CHAMPIÑONES (250g)           | SOPA DE VERDURA (30g pasta)                   | JUDÍAS VERDES CON PATATAS (250g)      | CREMA DE ZANAHORIA (250g)                          | SOPA DE AVE CON FIDEOS (30g pasta)     | PANACHÉ DE VERDURAS (200g)                      |       |        |       |                         |       |        |       |
|                 | PAVO AL LIMÓN (150g) CON ESCALIBADA  | TORTILLA DE QUESO (120g) CON ENSALADA | PECHUGA DE POLLO (125g) CON CEBOLLA Y PIÑONES | ROLLITOS DE YORK (120g) CON BERENJENA | TORTILLA A LA FRANCESA (120g) CON PIMIENTOS ASADOS | CROQUETAS DE JAMÓN (120g) CON ENSALADA | PAN CON TOMATE Y EMBUTIDO (150g)                |       |        |       |                         |       |        |       |
|                 | YOGUR  | YOGUR                                 | YOGUR   | YOGUR                                 | YOGUR  | YOGUR                                  | FRUTA DE TEMPORADA                              |       |        |       |                         |       |        |       |
|                 | 504,34   | 21,71                                 | 499,96  | 37,12                                 | 630,14   | 33,58                                  | 367,89  | 14,9  | 599,9  | 37,91 |                         |       | 602,04 | 23,61 |
| 37,10           | 40,11  | 26,77                                 | 14,66   | 41,59                                 | 40,33  | 18,39                                  | 37,71   | 24,52 | 40,24  |       |                         | 19,80 | 76,27  |       |
| <b>TOTAL</b>    | 1848   | 64                                    | 1962  | 112                                   | 1995   | 91                                     | 1806  | 47    | 1894   | 93    |                         |       | 2153   | 88    |
|                 | 101  | 202                                   | 67  | 155                                   | 97   | 176                                    | 74  | 154   | 81     | 169   |                         |       | 84     | 241   |

En cada comida se sirve una ración de pan de 50g

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

**Leyenda valor nutricional total diario**

|               |              |
|---------------|--------------|
| Kcal          | Lípidos (g)  |
| Proteínas (g) | Hcarbano (g) |

|                    |   |  |
|--------------------|---|--|
| <b>Responsable</b> | <b>Programación dietética supervisada</b> | <b>Responsable higiénico-sanitario</b> |
|                    |   |  |
|                    | Roser Montané - Directora de Cesnut       |  |





**SEMANA 5**

|                 | LUNES  | MARTES | MIÉRCOLES   | JUEVES | VIERNES                              | SÁBADO | DOMINGO                                       |       |                                       |       |  |                         |                                       |       |
|-----------------|--|--------|---|--------|--------------------------------------|--------|---|-------|---------------------------------------|-------|--|-------------------------|---------------------------------------|-------|
| <b>DESAYUNO</b> | Leche/ Leche con eko / café con leche / zumo                               |        |   |        |                                      |        |   |       |                                       |       |  |                         |                                       |       |
|                 | Galletas o magdalenas / bocadillo variado / tostadas con mermelada y fruta |        |   |        |                                      |        |   |       |                                       |       |  | Croissants y magdalenas |                                       |       |
|                 | 422,70   | 14,70  | 422,70  | 14,70  | 422,70                               | 14,70  | 422,70  | 14,70 | 422,70                                | 14,70 | 422,70   | 14,70                   | 422,70                                | 14,70 |
|                 | 12,80  | 45,85  | 12,80   | 45,85  | 12,80                                | 45,85  | 12,80   | 45,85 | 12,80                                 | 45,85 | 12,80  | 45,85                   | 12,80                                 | 45,85 |
| <b>COMIDA</b>   | RAVIOLIS (60g) CON SALSA DE QUESO  |        | JUDÍAS BLANCAS CON VERDURA (60g)                    |        | LENTEJAS (60g) A LA RIOJANA          |        | ARROZ DE MONTAÑA CON SETAS (60g)              |       | TRINXAT DE LA Cerdanya (125g)         |       | ESCUDELLA (250g)                                 |                         | PICA PICA (150g)                      |       |
|                 | PAVO A LA NARANJA (125g) CON CALABACÍN A LA PLANCHA                        |        | BUTIFARRA (150g) CON PATATAS AL CALIU               |        | POLLO A LA PEPITORIA (125g)          |        | REDONDO DE CERDO (125g) AL HORNO CON ENSALADA |       | ESTOFADO DE TERNERA (125g) CON SETAS  |       | CARN D'OLLA (150g)                               |                         | BERENJENAS RELLENAS DE CARNE (200g)   |       |
|                 | FRUTA DE TEMPORADA   |        | FRUTA DE TEMPORADA                                  |        | MANZANA LA HORNO                     |        | FRUTA DE TEMPORADA                            |       | FRUTA DE TEMPORADA                    |       | FRUTA DE TEMPORADA                               |                         | QUAJADA CON MIEL                      |       |
|                 | 703,48   | 29,86  | 581,73  | 20,6   | 793,85                               | 31,78  | 704,03  | 27,72 | 638,35                                | 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> | Zumo / Leche / Yogur / Gelatina  |        |   |        |                                      |        |   |       |                                       |       |  |                         |                                       |       |
|                 | Galletas / Magdalenas/Pan  |        |   |        |                                      |        |   |       |                                       |       |  |                         |                                       |       |
|                 | 249,21   | 6,13   | 249,21  | 6,13   | 249,21                               | 6,13   | 249,21  | 6,13  | 249,21                                | 6,13  | 249,21   | 6,13                    | 249,21                                | 6,13  |
|                 | 6,01   | 42,50  | 6,01  | 42,50  | 6,01                                 | 42,50  | 6,01  | 42,50 | 6,01                                  | 42,50 | 6,01   | 42,50                   | 6,01                                  | 42,50 |
| <b>CENA</b>     | CREMA DE ESPINACAS (250g)  |        | SOPA DE MINISTRONE (30g pasta)                      |        | CREMA DE ZANAHORIA (250g)            |        | JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA (250g)            |       | SOPA DE ARROZ (30g arroz)             |       | CREMA DE CALABACÍN (250g)                        |                         | SOPA DE AVE CON FIDEOS (30g pasta)    |       |
|                 | FLAMENQUINES (120g) CON BERENJENA  |        | TORTILLA DE PIMIENTOS (120g huevo) CON TOMATE ASADO |        | NUGGETS DE POLLO (120g) CON ENSALADA |        | HAMBURGUESA (125g) CON CEBOLLA                |       | TORTILLA FRANCESA (120g) CON ENSALADA |       | MUSLOS DE POLLO AL LIMÓN (125g) CON PATATA ASADA |                         | PAN (80g) CON TOMATE Y EMBUTIDO (80g) |       |
|                 | YOGUR  |        | YOGUR   |        | YOGUR                                |        | YOGUR   |       | YOGUR                                 |       | YOGUR  |                         | FRUTA DE TEMPORADA                    |       |
|                 | 658,82   | 41,60  | 599,90  | 37,91  | 571,53                               | 32,01  | 643,09  | 42,94 | 529,14                                | 31,11 | 549,21   | 32,83                   | 640,49                                | 23,59 |
|                 | 25,11  | 45,96  | 24,52   | 40,24  | 18,34                                | 52,08  | 32,72   | 31,42 | 23,91                                 | 38,32 | 32,23  | 31,17                   | 20,26                                 | 85,21 |
| <b>TOTAL</b>    | 2034   | 92     | 1854  | 79     | 2037                                 | 85     | 2019  | 91    | 1839                                  | 84    | 2111   | 108                     | 1996                                  | 74    |
|                 | 87   | 199    | 75  | 194    | 82                                   | 219    | 94  | 189   | 76                                    | 180   | 83   | 186                     | 67                                    | 213   |

En cada comida se sirve una ración de pan de 50g

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

**Leyenda valor nutricional total diario**

|               |              |
|---------------|--------------|
| Kcal          | Lípidos (g)  |
| Proteínas (g) | Hcarbono (g) |

|                    |  |  |
|--------------------|--|--|
| <b>Responsable</b> | <b>Programación dietética supervisada</b>  | <b>Responsable higiénico-sanitario</b> |
|                    | <p>Roser Montané - Directora de Cesnut</p> |  |
|                    |  |  |



**SEMANA 6**

|                 | LUNES  | MARTES  | MIÉRCOLES                                     | JUEVES                                | VIERNES   | SÁBADO   | DOMINGO  |            |             |            |             |                         |             |            |
|-----------------|--|---|---|---------------------------------------|---|--|--|------------|-------------|------------|-------------|-------------------------|-------------|------------|
| <b>DESAYUNO</b> | Leche/ Leche con eko / café con leche / zumo                               |   |   |                                       |   |  |  |            |             |            |             |                         |             |            |
|                 | Galletas o magdalenas / bocadillo variado / tostadas con mermelada y fruta |   |   |                                       |   |  |  |            |             |            |             | Croissants y magdalenas |             |            |
|                 | 422,70   | 14,70   | 422,70  | 14,70                                 | 422,70  | 14,70  | 422,70   | 14,70      | 422,70      | 14,70      | 422,70      | 14,70                   | 422,70      | 14,70      |
|                 | 12,80  | 45,85   | 12,80   | 45,85                                 | 12,80   | 45,85  | 12,80  | 45,85      | 12,80       | 45,85      | 12,80       | 45,85                   | 12,80       | 45,85      |
| <b>COMIDA</b>   | LENTEJAS A LA RIOJANA (60g)  | COLIFLOR GRATINADA CON SALSA BECHAMEL (250g)      | ESPAGUETIS A LA CARBONARA (60g)               | ESTOFADO DE GARBANZOS (250g)          | FIDEOS CAZUELA (60g pasta)                                      | ARROZ A LA CUBANA (60g) CON HUEVO DURO         | ENSALADA COMPLETA (250g) S/ATÚN                  |            |             |            |             |                         |             |            |
|                 | POLLO RUSTIDO (125g) CON VERDURAS ASADAS                                   | SOLOMILLO DE TERNERA (125g) CON SAMFAINA          | LIBRITOS DE LOMO (120g) CON ESPÁRRAGOS VERDES | HAMBURGUESA (125g) CON CEBOLLA        | BUTIFARRA (125g) CON SECAS Y ALL I OLI                          | PAVO AL HORNO (125g) CON CEBOLLA Y ZANAHORIA   | FIDEUA DE VERDURAS CON ALL I OLI (60g) S/PESCADO |            |             |            |             |                         |             |            |
|                 | FRUTA DE TEMPORADA   | FRUTA DE TEMPORADA                                | MANZANA HORNO                                 | FRUTA DE TEMPORADA                    | FRUTA DE TEMPORADA  | FRUTA DE TEMPORADA                             | FLAN   |            |             |            |             |                         |             |            |
|                 | 703,48   | 29,86   | 581,73  | 20,6                                  | 793,85  | 31,78  | 704,03   | 27,72      | 638,35      | 31,58      | 890,17      | 54,51                   | 566,78      | 24,25      |
|                 | 43,41  | 64,57   | 31,94   | 65,64                                 | 44,87   | 78,2   | 42,76  | 69,38      | 33,42       | 53,08      | 32,32       | 66,08                   | 19,38       | 42,87      |
| <b>MERIENDA</b> | Zumo / Leche / Yogur / Gelatina  |   |   |                                       |   |  |  |            |             |            |             |                         |             |            |
|                 | Galletas / Magdalenas/Pan  |   |   |                                       |   |  |  |            |             |            |             |                         |             |            |
|                 | 249,21   | 6,13  | 249,21  | 6,13                                  | 249,21  | 6,13   | 249,21   | 6,13       | 249,21      | 6,13       | 249,21      | 6,13                    | 249,21      | 6,13       |
|                 | 6,01   | 42,50   | 6,01  | 42,50                                 | 6,01  | 42,50  | 6,01   | 42,50      | 6,01        | 42,50      | 6,01        | 42,50                   | 6,01        | 42,50      |
| <b>CENA</b>     | CREMA DE CALABAZA (250g)   | SOPA DE AVE CON PASTA (30g PASTA)                 | JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON JAMÓN (250g)      | CREMA DE PUERROS (250g)               | SOPA DE FIDEOS Y ZANAHORIA (30g)                                | ACELGAS A LA CREMA (250g)                      | SOPA MINISTRONE (30g PASTA)                      |            |             |            |             |                         |             |            |
|                 | SALCHICHAS (120g) AL VINO CON CEBOLLA                                      | TORTILLA DE QUESO (120g huevo) CON TOMATE ALIÑADO | MUSLO DE PAVO AL HORNO (125g) CON ENSALADA    | POLLO REBOZADO (120g) CON CHAMPIÑONES | TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (120g huevo) CON VERDURAS AL HORNO | MUSLOS DE POLLO AL HORNO (125g) CON ESCALIBADA | PAN (80g) CON TOMATE Y EMBUTIDO (80g)            |            |             |            |             |                         |             |            |
|                 | YOGUR  | YOGUR   | YOGUR   | YOGUR                                 | YOGUR   | YOGUR  | 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         |
| <b>TOTAL</b>    | <b>1978</b>  | <b>75</b>   | <b>1882</b>                                   | <b>67</b>                             | <b>2084</b>   | <b>76</b>                                      | <b>2012</b>                                      | <b>74</b>  | <b>1913</b> | <b>76</b>  | <b>2177</b> | <b>100</b>              | <b>1870</b> | <b>72</b>  |
|                 | <b>89</b>  | <b>221</b>  | <b>80</b>                                     | <b>220</b>                            | <b>89</b>   | <b>237</b>                                     | <b>93</b>  | <b>222</b> | <b>85</b>   | <b>202</b> | <b>77</b>   | <b>224</b>              | <b>63</b>   | <b>201</b> |

En cada comida se sirve una ración de pan de 50g

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

**Legenda valor nutricional total diario**

|               |              |
|---------------|--------------|
| Kcal          | Lípidos (g)  |
| Proteínas (g) | Hcarbono (g) |

|             |                                     |                                 |
|-------------|-------------------------------------|---------------------------------|
| Responsable |                                     | Responsable higiénico-sanitario |
|             |                                     |                                 |
|             | Roser Montané - Directora de Cesnut |                                 |