

PROGRAMACIÓN SINTROM 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	12,80	45,85
COMIDA	COLIFLOR GRATINADA CON YORK (250g)	LENTEJAS (60g) ESTOFADAS	FIDEOS A LA CAZUELA (60g)	PAELLA MARINERA (60g)	ESPIRALES (60g) A LA NAPOLITANA	COCIDO DE GARBANZOS (60g)	CREMA DE ZANAHORIA (250g)							
	ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA (125g)	SALCHICHAS CON GUI SANTES (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	728,70	12,76	686,54	59,75	739,89	30,45	677,05	37,02
	41,76	37,35	36,60	73,55	42,39	73,60	32,71	89,27	41,81	62,30	39,22	78,56	28,49	57,44
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	6,01	42,50
CENA	CREMA DE PUERRO (250g)	JUDÍA VERDE 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)	GUISANTES SALTEADOS CON CEBOLLA (250g)							
	BACALAO AL HORNO (150g) CON TOMATE ALIÑADO	PESCADO (150g) AL HORNO CON VERDURAS	TORTILLA DE QUESO (120g) CON TOMATE AL HORNO	PESCADO AL HORNO (125g) CON PATATA Y CEBOLLA	TORTILLA DE CALABACÍN (120g) CON CHAMPIÑONES	SALMÓN (150g) AL HORNO	ROLLITOS DE JAMÓN CON QUESO (120g)							
	YOGUR	YOGUR	YOGUR	YOGUR	YOGUR	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA							
	1037,05	54,49	527,33	25,55	586,62	37,84	413,64	20,63	590,38	42,56	579,04	36,49	504,45	24,65
	19,92	108,71	35,73	40,18	30,36	31,11	32,65	24,29	33,30	18,51	37,02	25,58	29,49	39,66
TOTAL	2437	121	2108	98	2098	99	1814	54	1949	123	1991	88	1853	83
	80	234	91	202	92	193	84	202	94	169	95	192	77	185

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.

No se deben utilizar verduras de hoja verde de la familia de las crucíferas: acelga, espinaca, brócoli, col, coliflor, coles de bruselas, espárrago verde

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 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 CON BACALAO (60g)	ARROZ (60g) CON MAGRA Y VERDURAS	ESTOFADO DE PATATAS CON SEPIA (250g)	ESCUDELLA /250g)	CREMA DE PUERRO (250g)							
	MUSLOS DE POLLO AL HORNO (125g) CON PISTO	ALBÓNDIGAS CON Salsa DE TOMATE Y CEBOLLA (125g)	CODILLO (125g) EN Salsa	HAMBURGUESA DE POLLO (150g) CON ENSALADA	SALMÓN CON Salsa DE CEBOLLA Y ZANAHORIA (150g)	CARN D'OLLA (150g)	FIDEUA (60g) CON ALL I OLI							
	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	MANZANA AL HORNO	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FLAN							
	763,52	40,24	677,46	35,29	739,75	19,45	643	18,6	779,4	38,39	683,93	23,58	757,87	26,91
	39,31	59,53	29,09	52,13	36,74	51,04	32,49	88,08	49,3	57,7	39,17	77,23	21,3	107,61
<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 CALABACÍN (250g)	SOPA DE PISTONES (30g pasta)	CREMA DE ZANAHORIA CON PICATOSTES (250g)	JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA (250g)	SOPA MINISTRONE (250g)							
	BACALAO AL PIL PIL (150g) CON PATATAS ASADAS	TORTILLA FRANCESA (120g huevo) CON CALABACÍN AL HORNO	MERLUZA (150g) AL HORNO CON VERDURAS	EMPANADILLAS DE ATÚN (150g) CON BERENJENA	TORTILLA DE CALABACÍN (120g huevo) CON TOMATE ALIÑADO	SAN JACOBO (120g) CON PATATA HERVIDA	PAN CON TOMATE Y EMBUTIDO NO GRASO (150g)							
	YOGUR	YOGUR	YOGUR	YOGUR	YOGUR	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA							
	559,88	28,58	458,62	26,24	531,06	24,9	735,62	40,11	519,49	31,39	629,22	34,72	594,46	23,57
	36,86	42,58	24,76	30,81	37,46	39,24	14,61	73,67	25,73	33,49	16,19	61,40	18,96	75,06
<b>TOTAL</b>	1995	90	1808	82	1943	65	2051	80	1971	91	1985	79	2024	71
	95	190	73	171	93	179	66	250	94	180	74	227	59	271

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.

No se deben utilizar verduras de hoja verde de la familia de las crucíferas: acelga, espinaca, brócoli, col, coliflor, coles de bruselas, espárrago verde

**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>
	 Roser Montané - Directora de Cesnut 	



**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)	MINESTRA DE VERDURES (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)	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	NATILLAS							
	671,35	21,03	789,98	54,46	692,93	37,05	765,74	11,43	622,2	34,22	713,46	30,94	811,99	34,88
	45,45	73,8	21,25	52,23	36,82	46,91	36,37	27,89	37,82	40,71	30,58	75,06	47,33	77,15
<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>	SOPA DE AVE CON PASTA (30g)	CREMA DE CALABAZA (250g)	SOPA DE VERDURAS (30g pasta)	JUDÍAS VERDES CON PATATAS (250g)	CREMA DE ZANAHORIA (250g)	SOPA DE PESCADO CON FIDEOS (30g pasta)	PANACHÉ DE VERDURAS (200g)							
	CALAMARES A LA ROMANA (150g) CON ESCALIBADA	TORTILLA DE QUESO (120g) CON CALABACÍN A LA PLANCHA	PECHUGA DE POLLO (125g) CON CEBOLLA Y SIN PIÑONES	ROLLITOS DE YORK (120g) CON BERENJENA	TORTILLA A LA FRANCESA (120g) CON PIMIENTOS ASADOS	CROQUETAS DE JAMÓN (120g) CON CHAMPIÑONES	PAN CON TOMATE Y EMBUTIDO NO GRASO (150g)							
	YOGUR	YOGUR	YOGUR	YOGUR	YOGUR	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA							
	599,45	38,77	499,96	37,12	630,14	33,58	557,89	14,9	599,9	37,91	543,42	28,27	602,04	23,61
	16,58	55,80	26,77	14,66	41,59	40,33	18,39	37,71	24,52	40,24	13,64	58,63	19,80	76,27
<b>TOTAL</b>	1943	81	1962	112	1995	91	1996	47	1894	93	1929	80	2086	79
	81	218	67	155	97	176	74	154	81	169	63	222	86	242

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.

No se deben utilizar verduras de hoja verde de la familia de las crucíferas: acelga, espinaca, brócoli, col, coliflor, coles de bruselas, espárrago verde

**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>
	 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)		MENESTRA DE VERDURAS (125g)		ESCUDELLA (250g)		PICA PICA (150g)	
	PESCADO (150g) EN SALSA DE NARANJA		BUTIFARRA (150g) CON PATATAS AL CALIU		POLLO A LA PEPITORIA (125g)		PESCADO (150g) AL HORNO CON VERDURAS		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 CALABAZA (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 PESCADO CON FIDEOS (30g pasta)	
	FLAMENQUINES (120g) CON BERENJENA		TORTILLA DE PIMIENTOS (120g huevo) CON TOMATE ASADO		EMPANADILLAS DE ATÚN (120g) CON VERDURAS		HAMBURGUESA (125g) CON CEBOLLA		TORTILLA FRANCESA (120g) CON BERENJENA		PESCADO (150g) A LA PAPILLOTE		PAN CON TOMATE Y EMBUTIDO NO GRASO (150g)	
	YOGUR		YOGUR		YOGUR		YOGUR		YOGUR		YOGUR		FRUTA DE TEMPORADA	
	636,05	41,25	599,90	37,91	599,76	32,69	643,09	42,94	529,14	31,11			640,49	23,59
	17,06	49,10	24,52	40,24	13,31	57,72	32,72	31,42	23,91	38,32		20,26	85,21	
<b>TOTAL</b>	2011	92	1854	79	2066	85	2019	91	1839	84		1996	74	
	79	202	75	194	77	224	94	189	76	180		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.

No se deben utilizar verduras de hoja verde de la familia de las crucíferas: acelga, espinaca, brócoli, col, coliflor, coles de bruselas, espárrago verde

**Leyenda valor nutricional total diario**

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

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



**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	CREMA DE VERDURAS (250g)							
	POLLO RUSTIDO (125g) CON VERDURAS ASADAS	PESCADO (125g) CON SAMFAINA	LIBRITOS DE LOMO (120g) CON BERENJENA	HAMBURGUESA (125g) CON CEBOLLA	BUTIFARRA (125g) CON SECAS Y ALL I OLI	PESCADO CON SALSA DE CEBOLLA Y ZANAHORIA (150g)	FIDEUA CON ALL I OLI (60g)							
	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	567,81	30,1
	43,41	64,57	31,94	65,64	44,87	78,2	42,76	69,38	33,42	53,08	32,32	66,08	19,5	54,99
<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 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)	PANACHÉ DE VERDURA (250g)	SOPA MINISTRONE (30g PASTA)							
	SALCHICHAS (120g) AL VINO CON CEBOLLA	TORTILLA DE QUESO (120g huevo) CON TOMATE ALIÑADO	MERLUZA AL HORNO (125g) CON PATATA PANADERA	BARRITAS DE MERLUZA (120g) CON CHAMPINONES	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (120g huevo) CON VERDURAS AL HORNO	MUSLOS DE POLLO AL HORNO (125g) CON ESCALIBADA	PAN CON TOMATE Y EMBUTIDO NO GRASO (150g)							
	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>1871</b>	<b>78</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>213</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.

No se deben utilizar verduras de hoja verde de la familia de las crucíferas: acelga, espinaca, brócoli, col, coliflor, coles de bruselas, espárrago verde

**Legenda valor nutricional total diario**

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

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