

PROGRAMACIÓN TRITURADO BAJO EN RESIDUOS OTOÑO-INVIERNO 2018- 2019 RESIDÈNCIA SOL I NATURA



SEMANA 1

	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO		DOMINGO	
DESAYUNO	Café con leche semidesnatada y azúcar													
	Galletas/Papillas de cereales													
	347	9	347	9	347	9	347	9	347	9	347	9	347	9
	12	49	12	49	12	49	12	49	12	49	12	49	12	49
COMIDA	CREMA DE VERDURAS (250g)	DADOS DE ZANAHORIA, CALABACÍN Y PATATA CON ACEITE Y PEREJIL		FIDEOS A LA CAZUELA (60g)	PAELLA VERDURA (60g)	ESPIRALES (60g) A LA NAPOLITANA	PATATA COCIDA CON ACEITE DE OLIVA Y PEREJIL (150g)		CREMA DE ZANAHORIA (250g)					
	ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA (125g)	SALCHICHAS (120g) CON CALABACÍN A LA PLANCHA		POLLO (125g) A LA PEPITORIA	PAVO A LA PLANCHA CON CHAMPIÑONES Y CEBOLLA (125g)	FRICANDÓ DE TERNERA (125g)	POLLO AL HORNO (125g) CON CHAMPIÑONES		PASTEL DE CARNE (200g) SIN GRATINAR					
	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA		MANZANA AL HORNO	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA		NATILLAS					
	586,88	24,85	909,01	51,38	839,29	39,98	778,70	12,76	686,54	59,75	727	23	677,05	37,02
	35,13	54,46	36,60	73,55	42,39	73,60	32,71	89,27	41,81	62,30	26	103	28,49	57,44
MERIENDA	Zumos o café con leche													
	Galletas													
	275	7	275	7	275	7	275	7	275	7	275	7	275	7
	7	45	7	45	7	45	7	45	7	45	7	45	7	45
CENA	CREMA DE PUERRO (250g)	CALABACIN CON PATATAS (250g)		SOPA DE AVE CON PASTA (30g pasta)	CREMA DE CALABACÍN (250g)	MENESTRA DE VERDURAS (250g)	SOPA DE AVE CON ESTRELLITAS (30g)		JUDÍAS VERDES CON PATATA Y ZANAHORIA (250g)					
	BACALAO AL HORNO (150g) CON CALABACIN	PESCADO (150g) AL HORNO CON VERDURAS		TORTILLA DE QUESO (120g) CON CALABACIN	PESCADO AL HORNO (150g) CON PATATA Y CEBOLLA	TORTILLA DE CALABACÍN (120g) CON CHAMPIÑONES	SALMÓN (150g) AL HORNO		TRITURADO DE JAMÓN YORK Y 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	539,56	30,85	579,04	36,49	548,41	24,84
	19,92	108,71	35,73	40,18	30,36	31,11	32,65	24,29	26,35	39,10	37,02	25,58	29,46	50,26
TOTAL	2246	96	2058	93	2048	94	1814	50	1848	107	1928	76	1847	78
	74	257	92	207	92	198	85	207	87	195	82	222	77	201

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

Se deben de evitar servir alimentos con semillas, frutos secos, verduras crudas y legumbres

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 TRITURADO BAJO EN RESIDUOS OTOÑO-INVIERNO 2018- 2019 RESIDENCIA SOL I NATURA



SEMANA 2

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO							
DESAYUNO	Café con leche semidesnatada y azúcar													
	Galletas/Papillas de cereales													
	347	9	347	9	347	9	347	9						
	12	49	12	49	12	49	12	49						
COMIDA	PATATA COCIDA CON ACEITE DE OLIVA Y PEREJIL (150g)	TRICOLOR DE VERDURA (250g)	PATATAS (150g) CON VERDURA	ARROZ (60g) CON MAGRA Y VERDURAS	ESTOFADO DE PATATAS CON VERDURAS (250g)	ARROZ HERVIDO CON JAMÓN DULCE Y ZANAHORIA (60g)	CREMA DE PUERRO (250g)							
	MUSLOS DE POLLO AL HORNO (125g) CON PISTO	ALBÓNDIGAS CON SALSAS DE TOMATE Y CEBOLLA (125g)	CODILLO (125g) EN SALSAS	HAMBURGUESA DE POLLO (150g) CON ENSALADA	PESCADO BLANCO CON SALSAS DE CEBOLLA Y ZANAHORIA (150g)	REDONDO DE PAVO (125g) EN SALSAS Y PATATAS (50g)	FIDEUA (60g) SIN ALL I OLI							
	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	MANZANA AL HORNO	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FLAN							
	727	23	778,46	35,29	650,75	19,45	643	18,6	779,4	38,39	722	23	757,87	26,91
	26	103	29,09	52,13	36,74	51,04	32,49	88,08	49,3	57,7	37	92	21,3	107,61
MERIENDA	Zumos o café con leche													
	Galletas													
	275	7	275	7	275	7	275	7						
	7	45	7	45	7	45	7	45	7	45	7	45	7	45
CENA	CREMA DE VERDURAS (250g)	SOPA DE AVE CON PASTA (30g pasta)	PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIA (250g)	SOPA DE PISTONES (30g pasta)	CREMA DE ZANAHORIA SIN PICATOSTES (250g)	JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA (250g)	TRICOLOR DE VERDURAS (250g)							
	BACALAO AL HORNO (150g) CON PATATAS ASADAS	TORTILLA FRANCESA (120g huevo) CON CALABACÍN AL HORNO	MERLUZA (150g) AL HORNO CON VERDURAS	PESCADO A LA PLANCHA (150g) CON CALABACÍN	TORTILLA DE CALABACÍN (120g huevo) CON ARROZ	PAVO AL LIMÓN (120g) CON CHAMPIÑONES	SÉMOLA DE TRIGO CON JAMÓN YORK Y QUESO (150g)							
	YOGUR	YOGUR	YOGUR	YOGUR	YOGUR	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA							
	559,88	28,58	458,62	26,24	529,89	24,58	735,62	40,11	519,49	31,39	629,22	34,72	602,74	23,61
	36,86	42,58	24,76	30,81	38,96	38,03	14,61	73,67	25,73	33,49	16,19	61,40	19,80	76,18
TOTAL	1909	68	1859	78	1802	60	2000	75	1921	86	1973	74	1982	67
	82	239	73	177	95	183	66	255	94	185	73	247	60	277

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

Se deben de evitar servir alimentos con semillas, frutos secos, verduras crudas y legumbres

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 3

	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO		DOMINGO	
DESAYUNO	Café con leche semidesnatada y azúcar													
	Galletas/Papillas de cereales													
	347	9	347	9	347	9	347	9	347	9	347	9	347	9
	12	49	12	49	12	49	12	49	12	49	12	49	12	49
COMIDA	MACARRONES (60g) CON VERDURAS		PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS (250g)		TRICOLOR DE VERDURAS (125g)		ESPIRALES (60g) A LA NAPOLITANA		PATATA COCIDAS (150g)		ARROZ A LA CUBANA (60g) CON HUEVO DURO poca salsa		SOPA DE AVE CON PASTA (30g)	
	POLLO A LA PEPITORIA (125g)		BUTIFARRA (125g) CON CEBOLLA		CODILLO (125g) EN SALSA		REDONDO DE PAVO EN SALSA (125g)		TERNERA LA JARDINERA (125g)		BACALAO (150g) AL HORNO CON ZANAHORIA		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	691,74	11,43	739	25	713,46	30,94	811,99	34,88
45,45	73,8	21,25	52,23	36,82	46,91	36,37	27,89	30	97	30,58	75,06	47,33	77,15	
MERIENDA	Zum o café con leche													
	Galletas													
	275	7	275	7	275	7	275	7	275	7	275	7	275	7
	7	45	7	45	7	45	7	45	7	45	7	45	7	45
CENA	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)		TRICOLOR DE VERDURAS(200g)	
	CALAMARES A LA PLANCHA (150g) CON CALABACIN		TORTILLA DE QUESO (120g) CON CALABACIN A LA PLANCHA		PECHUGA DE POLLO (125g) CON CEBOLLA Y SIN PIÑONES		TRITURADO DE JAMÓN YORK Y BERENJENA (150g)		TORTILLA A LA FRANCESA (120g) CON PIMIENTOS ASADOS		LOMO ADOBADO (125g) CON CHAMPIÑONES		SÉMOLA DE TRIGO CON JAMÓN YORK Y QUESO (150g)	
	YOGUR		YOGUR		YOGUR		YOGUR		YOGUR		YOGUR		FRUTA DE TEMPORADA	
	622,22	39,12	499,96	37,12	630,14	33,58	557,89	14,9	599,9	37,91	543,42	28,27	602,04	23,61
24,63	52,66	26,77	14,66	41,59	40,33	18,39	37,71	24,52	40,24	13,64	58,63	19,80	76,27	
TOTAL	1915	77	1912	108	1945	87	1871	43	1961	79	1879	76	2036	75
	89	220	67	160	98	181	74	159	74	231	64	227	86	247

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

Se deben de evitar servir alimentos con semillas, frutos secos, verduras crudas y legumbres

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 semidesnatada y azúcar							
	Galletas/Papillas de cereales							
	347	9	347	9	347	9	347	
	12	49	12	49	12	49	12	
COMIDA	CALABACIN CON PATATA COCIDAS(250g)	MACARRONES BOLOÑESA (60g)	ZANAHORIA CON PATATA (250g)	ARROZ CON VERDURAS Y POLLO (60g)	TRICOLOR DE VERDURAS (60g)	PASTEL DE PATATA Y VERDURAS (200g)	ENSALADILLA RUSA (250g) SIN MAYONESA	
	PESCADO BLANCO (150g) A LA PAPILOTE	ESTOFADO DE CERDO A LA JARDINERA (125g)	BUTIFARRA (120g) CON PATATA HERVIDA	ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA (125g)	POLLO AL HORNO (120g) CON ESCALIBADA	BACALAO (150g) A LA VIZCAÍNA	CANELONES DE CARNE (200g) SIN GRATINAR	
	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	MANZANA AL HORNO	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FLAN	
	744,48	28,29	729,37	23,87	704,75	42,39	616,62	35,47
	44,51	76,36	50,2	77,09	25,42	46,52	41,76	70,42
MERIENDA	Zum o café con leche							
	Galletas							
	275	7	275	7	275	7	275	
	7	45	7	45	7	45	7	
CENA	CREMA DE VERDURAS (250g)	ESPINACAS SALTEADAS CON CHAMPIÑONES Y CEBOLLA (250g)	SOPA DE AVE CON ESTRELLITAS (30g)	CREMA DE CALABAZA (250g)	SOPA DE CEBOLLA (250g)	JUDIAS VERDES SALTEADAS CON CEBOLLA (250g)	SOPA DE VERDURA Y FIDEOS (30g pasta)	
	TRITURADO DE JAMÓN YORK Y QUESO (150g)	TORTILLA (120g) DE JAMÓN DULCE CON CALABACÍN A LA PLANCHA	PESCADO AL HORNO (150g) CON PATATA PANADERA	SALCHICHAS AL VINO (120g) CON CEBOLLA	TORTILLA DE CALABACÍN (120g) CON BERENJENA	PAVO A LA NARANJA (125g) CON CALABACIN	TRITURADO DE JAMÓN YORK Y QUESO (150g)	
	YOGUR	YOGUR	YOGUR	YOGUR	YOGUR	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	
	629,55	37,05	581,79	37,30	482,47	21,89	591,04	42,34
	38,96	35,02	36,33	25,25	33,00	31,14	24,97	27,48
TOTAL	1996	82	1933	78	1809	81	1829	
	103	205	106	196	78	171	86	

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

Se deben de evitar servir alimentos con semillas, frutos secos, verduras crudas y legumbres

Legenda valor nutricional total diario

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

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

PROGRAMACIÓN TRITURADO BAJO EN RESIDUOS OTOÑO-INVIERNO 2018- 2019 RESIDENCIA SOL I NATURA



SEMANA 5

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO							
DESAYUNO	Café con leche semidesnatada y azúcar													
	Galletas/Papillas de cereales													
	347	9	347	9	347	9	347	9						
	12	49	12	49	12	49	12	49						
COMIDA	MACARRONES (60g) CON ACEITE Y ORÉGANO	ARROZ HERVIDO CON JAMÓN DULCE Y ZANAHORIA (60g)	PATATA CON DADOS DE ZANAHORIA Y CALABACIN (150g)	ARROZ DE MONTAÑA CON SETAS (60g)	PURÉ DE PATATA (250g)	ZANAHORIA CON PATATA (100g patatas)	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 SIN GRATINAR (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	658,35	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
MERIENDA	Zumo o café con leche													
	Galletas													
	275	7	275	7	275	7	275	7						
	7	45	7	45	7	45	7	45						
CENA	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)							
	MUSLOS DE PAVO AL HORNO (125g) CON BERENJENA	TORTILLA DE PIMIENTOS (120g huevo) CON TOMATE ASADO	PESCADO AL HORNO (150g) CON VERDURAS	HAMBURGUESA (125g) CON CEBOLLA	TORTILLA FRANCESA (120g) CON BERENJENA	PESCADO (150g) A LA PAPILLOTE	TRITURADO DE JAMÓN YORK Y QUESO (150g)							
	YOGUR	YOGUR	YOGUR	YOGUR	YOGUR	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA							
	507,10	28,52	599,90	37,91	599,76	32,69	643,09	42,94	529,14	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
TOTAL	1832	75	1803	75	2015	81	1969	87	1809	79	2015	102	1946	70
	103	180	76	199	78	230	95	194	77	185	89	178	68	218

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

Se deben de evitar servir alimentos con semillas, frutos secos, verduras crudas y legumbres

Leyenda valor nutricional total diario

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

Responsable		Responsable higiénico-sanitario
	 Roser Montané - Directora de Cesnut	



SEMANA 6

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO							
DESAYUNO	Café con leche semidesnatada y azúcar													
	Galletas/Papillas de cereales													
	347	9	347	9	347	9	347	9						
	12	49	12	49	12	49	12	49						
COMIDA	CREMA DE CALABACÍN (250g)	JUDÍAS VERDES CON PATATA (250g)	ESPAGUETIS CON ACEITE Y ORÉGANO (60g)	DADOS DE ZANAHORIA, CALABACÍN Y PATATA CON ACEITE Y PEREJIL	FIDEOS CAZUELA (60g pasta)	ARROZ A LA CUBANA (60g) CON HUEVO DURO	CREMA DE ZANAHORIA (250g)							
	POLLO RUSTIDO (125g) CON VERDURAS ASADAS	PESCADO (125g) CON SAMFAINA	LOMO A LA PLANCHA (120g) CON BERENJENA	HAMBURGUESA (125g) CON CEBOLLA	BUTIFARRA (125g) CON SECAS Y SIN ALL I OLI	PESCADO CON SALSA DE CEBOLLA Y ZANAHORIA (150g)	FIDEUA DE VERDURAS SIN 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	629,52	22,46	793,85	31,78	704,03	27,72	638,35	31,58	890,17	54,51	567,81	30,1
	43,41	64,57	18,84	59,02	44,87	78,2	42,76	69,38	33,42	53,08	32,32	66,08	19,5	54,99
MERIENDA	Zum o café con leche													
	Galletas													
	275	7	275	7	275	7	275	7						
	7	45	7	45	7	45	7	45						
CENA	CREMA DE CALABAZA (250g)	SOPA DE AVE CON PASTA (30g PASTA)	JUDÍAS VERDES SALTEADAS SIN JAMÓN (250g)	CREMA DE PUERROS (250g)	SOPA DE FIDEOS Y ZANAHORIA (30g)	TRICOLOR DE VERDURA (250g)	SOPA MINISTRONE (30g PASTA)							
	SALCHICHAS (120g) AL VINO CON CEBOLLA	TORTILLA DE QUESO (120g huevo) CON CALABACIN AL HORNO	MERLUZA AL HORNO (125g) CON PATATA PANADERA	PESCADO A LA PLANCHA (120g) CON CHAMPIÑÓN	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (120g huevo) CON VERDURAS AL HORNO	MUSLOS DE POLLO AL HORNO (125g) CON ESCALIBADA	TRITURADO DE JAMÓN YORK Y QUESO (150g)							
	YOGUR	YOGUR	YOGUR	YOGUR	YOGUR	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA							
	603	24	628	26	618	23	636	69	1863	72	2127	96	1821	74
	27	68	29	66	25	70	31	61	26	70	25	70		
TOTAL	1928	70	1879	65	2034	71	1962	69	1863	72	2127	96	1821	74
	90	226	67	219	89	242	93	227	86	208	78	230	64	219

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

Se deben de evitar servir alimentos con semillas, frutos secos, verduras crudas y legumbres

Leyenda valor nutricional total diario

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

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