

PROGRAMACIÓN TRITURADO OTOÑO-INVIERNO 2018- 2019 RESIDENCIA 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	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	758,70	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	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	CREMA DE PUERRO (250g)		BRÓCOLI CON PATATAS (250g)		SOPA DE AVE CON PASTA (30g pasta)		CREMA DE CALABACÍN (250g)		MENESTRA DE VERDURAS (250g)		SOPA DE AVE CON ESTRELLITAS (30g)		ESPINACAS SALTEADAS CON PATATA Y SIN PASAS (250g)	
	BACALAO AL HORNO (150g) CON TOMATE AL HORNO		PESCADO (150g) AL HORNO CON VERDURAS		TORTILLA DE QUESO (120g) CON TOMATE AL HORNO		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	423,32	20,63	539,56	30,85	579,04	36,49	522,11	25,25
	19,92	108,71	35,73	40,18	30,36	31,11	32,65	24,29	26,35	39,10	37,02	25,58	31,80	40,42
TOTAL	2387	116	2058	93	2048	94	1804	50	1848	107	1941	83	1821	79
	81	240	92	207	92	198	85	207	87	195	96	198	80	191

Las legumbres serán tamizadas

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

PROGRAMACIÓN TRITURADO 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	347	9	347	9	347	9
	12	49	12	49	12	49	12	49	12	49	12	49	12	49
COMIDA	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS(60g)	SALTEADO DE VERDURA SIN JAMÓN (250g)		GARBANZOS CON BACALAO (60g)		ARROZ CON MAGRA DE CERDO Y VERDURAS (60g)		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 ESPÁRRAGOS VERDES		SALMÓN CON SALSA DE CEBOLLA Y ZANAHORIA (150g)		CARN D'OLLA (150g)		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		
	763,52	40,24	748,46	35,29	650,72	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
MERIENDA	Zumo 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 VERDURAS (250g)	SOPA DE AVE CON PASTA (30g pasta)		CREMA DE ESPÁRRAGOS (250g)		SOPA DE PISTONES (30g pasta)		CREMA DE ZANAHORIA SIN PICATOSTES (250g)		JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA (250g)		ACELGAS A LA CREMA (250g)		
	BACALAO AL PIL PIL (150g) CON PATATAS ASADAS	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 AL HORNO		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	626,23	24,07
	36,86	42,58	24,76	30,81	38,96	38,03	14,61	73,67	25,73	33,49	16,19	61,40	20,37	80,46
TOTAL	1945	85	1829	78	1802	60	2000	75	1921	86	1935	75	2006	67
	95	196	73	177	95	183	66	255	94	185	75	232	61	282

Las legumbres serán tamizadas

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	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 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
<b>COMIDA</b>	LENTEJAS (60g) ESTOFADAS	PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS (250g)		TRINXAT DE LA Cerdanya (125g)		ESPIRALES (60g) CON CREMA DE LECHE		COCIDO DE GARBANZOS (60g)		ARROZ A LA CUBANA (60g) CON HUEVO DURO		SOPA DE AVE CON PASTA (30g)		
	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	365,89	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>	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
<b>CENA</b>	SOPA DE AVE CON PASTA (30g)	CREMA DE CHAMPIÑONES (250g pasta)		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 PLANCHA (150g) CON ESCALIBADA	TORTILLA DE QUESO (120g) CON CALABACÍN 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	357,89	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
<b>TOTAL</b>	1915	77	1912	108	1945	87	1346	43	1844	89	1879	76	2036	75
	89	220	67	160	98	181	74	159	82	175	64	227	86	247

Las legumbres serán tamizadas

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)

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

**SEMANA 4**

	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO		DOMINGO	
<b>DESAYUNO</b>	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
<b>COMIDA</b>	JUDÍAS BLANCAS (60g) ESTOFADAS		MACARRONES BOLOÑESA (60g)		COLIFLOR SIN GRATINAR CON SALSA BECHAMEL (250g)		ARROZ CON VERDURAS Y POLLO (60g)		LENTEJAS A LA RIOJANA (60g)		PASTEL DE PATATA Y ATÚN (200g)		ENSALADILLA RUSA (250g) SIN MAYONESA	
	SALMÓN (150g) A LA PAPILLOTE		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	986,35	54,01	719,98	35,75	1003,62	48,58
	44,51	76,36	50,2	77,09	25,42	46,52	41,76	70,42	47,5	76,05	27,49	70,57	27,26	87,8
<b>MERIENDA</b>	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
<b>CENA</b>	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)		JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA (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 TOMATE AL HORNO		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	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
<b>TOTAL</b>	1996	82	1933	78	1809	81	1829	94	2106	105	1811	72	2115	89
	103	205	106	196	78	171	86	192	93	190	78	206	77	218

Las legumbres serán tamizadas

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>Consultoría Nutricional</p>	
	Roser Montané - Directora de Cesnut	
		



**SEMANA 5**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO							
<b>DESAYUNO</b>	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						
<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)							
	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
<b>MERIENDA</b>	Zumo o café con leche													
	Galletas													
	275	7	275	7	275	7	275	7						
	7	45	7	45	7	45	7	45						
<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 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
<b>TOTAL</b>	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

Las legumbres serán tamizadas

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>
	 Roser Montané - Directora de Cesnut	

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



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	
	12	49	12	49	12	49	12	
COMIDA	LENTEJAS A LA RIOJANA (60g)	COLIFLOR SIN GRATINAR CON SALSA BECHAMEL (250g)	ESPAGUETIS CON CREMA DE LECHE (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	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	FLAN	
	703,48	29,86	581,73	20,6	793,85	31,78	704,03	27,72
	43,41	64,57	31,94	65,64	44,87	78,2	42,76	69,38
MERIENDA	Zum o café con leche							
	Galletas							
	275	7	275	7	275	7	275	
	7	45	7	45	7	45	7	
CENA	CREMA DE CALABAZA (250g)	SOPA DE AVE CON PASTA (30g PASTA)	JUDIAS VERDES SALTEADAS SIN 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 AL HORNO	MERLUZA AL HORNO (125g) CON PATATA PANADERA	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	TRITURADO DE JAMÓN YORK Y QUESO (150g)	
	YOGUR	YOGUR	YOGUR	YOGUR	YOGUR	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	
	603	24	628	26	618	23	636	25
	27	68	29	66	25	70	31	64
TOTAL	1928	70	1831	63	2034	71	1962	
	90	226	80	225	89	242	93	

Las legumbres serán tamizadas

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