

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES SÁBADO DOMINGO

Desayuno

Leche, café, infusión, yogur o zumo con galletas, bollería, fruta o pan.	Leche, café, infusión, yogur o zumo con galletas, bollería, fruta o pan.	Leche, café, infusión, yogur o zumo con galletas, bollería, fruta o pan.	Leche, café, infusión, yogur o zumo con galletas, bollería, fruta o pan.	Leche, café, infusión, yogur o zumo con galletas, bollería, fruta o pan.	Leche, café, infusión, yogur o zumo con galletas, bollería, fruta o pan.	Leche, café, infusión, yogur o zumo con galletas, bollería, fruta, pan o churros.
--	--	--	--	--	--	---

Comida

Ensalada de legumbres Cerdo asado con patatas fritas	Ensalada cesar Tilapia al horno con patatas fritas	Espirales con chorizo Merluza al horno con pisto	Gazpacho Pollo asado con ensalada	Ensalada campera Ternera en salsa c/arroz	Lentejas caseras Hamburguesa a la plancha con ensalada	Paella mixta Huevos fritos c/patatas
---	---	---	--------------------------------------	--	---	---

Menú opcional

Sopa de pasta Pescado en salsa verde c/ verduras Fruta de temporada	Berenjena rebozada Carne a la jardinera con patatas fritas Fruta de temporada	Guisantes con jamón San Jacobo c/pisto Fruta de temporada	Sopa de pasta Tortilla de patatas con ensalada Fruta de temporada	Crema de calabacín Sardinas flt. rebozada con tomate rodaja Fruta de temporada	Pisto Fritos variados c/ ensalada Postre casero	Crema de verduras Magro con tomate y patatas Postre casero
---	---	---	---	--	---	--

MENÚ VERANO

Leche, infusión o zumo con galletas, o yogur.

Merienda

Cena

Judías verdes Pescado al horno patata vapor	Espinacas rehogadas Estofado de pavo con verduras	Sopa de picadillo Salmon a la sidra c/ patatas fritas	Acelgas rehogadas Pizza	Vichyssoise Huevos rellenos c/ ensalada	Sopa Castellana Merluza en salsa verde c/guisantes	Crema de calabaza Croquetas y empanadillas c/lechuga
--	--	--	----------------------------	--	---	---

Menú opcional

Sopa Juliana Empanada de jamón York con lechuga Fruta v voaures	Sopa de estrellas Croquetas caseras con ensalada Fruta v voaures	Crema de legumbres Cinta de Sajonia c/patatas fritas Fruta v voaures	Ensalada de tomate Pescado encebollado c/ patatas Fruta v voaures	Champiñón al ajillo Cinta de lomo a la plancha con ensalada Fruta v voaures	Menestra de verdura rehogada Patatas rellenas con lechuga Fruta v voaures	Sopa de huevo Lacón con ensalada de lechuga Fruta v voaures
---	--	--	---	---	---	---

Kcal:	2122	Kcal:	2302	Kcal:	2152	Kcal:	2058	Kcal:	1962	Kcal:	2286	Kcal:	2223
Proteínas (gr)	69	Proteínas (gr)	92	Proteínas (gr)	85	Proteínas (gr)	78	Proteínas (gr)	70	Proteínas (gr)	82	Proteínas (gr)	73
Hidratos C.(gr)	201	Hidratos C.(gr)	229	Hidratos C.(gr)	209	Hidratos C.(gr)	216	Hidratos C.(gr)	220	Hidratos C.(gr)	232	Hidratos C.(gr)	238
Lípidos (gr)	120	Lípidos (gr)	97	Lípidos (gr)	92	Lípidos (gr)	82	Lípidos (gr)	76	Lípidos (gr)	99	Lípidos (gr)	92

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

Desayuno

Leche, café, infusión, yogur o zumo con galletas, bollería, fruta o pan.

Leche, café, infusión, yogur o zumo con galletas, bollería, fruta o pan.

Leche, café, infusión, yogur o zumo con galletas, bollería, fruta o pan.

Leche, café, infusión, yogur o zumo con galletas, bollería, fruta o pan.

Leche, café, infusión, yogur o zumo con galletas, bollería, fruta o pan.

Leche, café, infusión, yogur o zumo con galletas, bollería, fruta o pan.

Leche, café, infusión, yogur o zumo con galletas, bollería, fruta, pan o churros.

Comida

Salmorejo cordobés
Tilapia al Horno c/patata panadera

Sopa de cocido
Cocido completo

Marmitako
Ternera con tomate y patatas fritas

Ensalada de pasta
San Jacobo con ensalada

Lentejas
Ragout de ternera con verduras

Ensalada de pimientos
Filete de pollo empanado de ensalada

Macarrones con chorizo
Pescado meunier con patatas fritas

Menú opcional

Crema de ave natural
Revuelto hongos c/patatas
Fruta de temporad

Coliflor al ajo arriero
Salchichas al vino con puré de patata
Fruta de temporada

Ensalada tropical
Huevos fritos con patatas
Fruta de temporada

Lombarda a la manzana
Perca en salsa americana con ensalada
Fruta de temporad

Judías verdes salteadas
Fogonero en salsa con verduras
Fruta de temporada

Sopa de verduras
Atún con tomate y patata
Postre casero

Sopa de arroz
Hamburguesa a la plancha patatas fritas
Postre casero

MENÚ VERANO

Merienda

Leche, infusión o zumo con galletas, o yogur.

Cena

Crema de espinacas
Cinta de Sajonia con ensalada

Guisantes con jamón
Pescado al horno con cachelo

Sopa de picadillo
Pastel de merluza c/ensalada del chef

Sopa Castellana
Empanada de atún con lechuga

Arroz 3 delicias
Rollitos de York, con ensaladilla y lechuga

Calabacín rebozado
Cinta de lomo c/patatas fritas

Champiñón al ajillo
Tortilla de patatas c/ensalada

Menú opcional

Sopa de estrellas
Tortilla de chorizo con ensalada

Crema de espárragos
Lacón a la gallega con cachelo

Crema de verduras
Filete de pollo plancha con ensalada del chef

Crema de ave natural
Rotti de pavo con verduras

Crema de calabaza
Filete de Merluza a la vasca con tallitos de espárragos

Ensalada de tomate
Caella en adobo c/mayonesa y lechuga

Sopa minestrone
Pescado en salsa verde con Ensalada

Fruta y yogures

Fruta y yogures

Fruta y yogures

Fruta y yogures

Fruta y yogures

Fruta y yogures

Fruta y yogures

Kcal: 1855
Proteínas (gr) 71
Hidratos C.(gr) 182
Lípidos (gr) 77

Kcal: 1996
Proteínas (gr) 71
Hidratos C.(gr) 245
Lípidos (gr) 82

Kcal: 1765
Proteínas (gr) 72
Hidratos C.(gr) 168
Lípidos (gr) 90

Kcal: 2379
Proteínas (gr) 97
Hidratos C.(gr) 251
Lípidos (gr) 100

Kcal: 2031
Proteínas (gr) 93
Hidratos C.(gr) 198
Lípidos (gr) 100

Kcal: 1960
Proteínas (gr) 79
Hidratos C.(gr) 192
Lípidos (gr) 101

Kcal: 2025
Proteínas (gr) 66
Hidratos C.(gr) 221
Lípidos (gr) 81

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

Desayuno

Leche, café, infusión, yogur o zumo con galletas, bollería, fruta o pan.

Leche, café, infusión, yogur o zumo con galletas, bollería, fruta o pan.

Leche, café, infusión, yogur o zumo con galletas, bollería, fruta o pan.

Leche, café, infusión, yogur o zumo con galletas, bollería, fruta o pan.

Leche, café, infusión, yogur o zumo con galletas, bollería, fruta o pan.

Leche, café, infusión, yogur o zumo con galletas, bollería, fruta o pan.

Leche, café, infusión, yogur o zumo con galletas, bollería, fruta, pan o churros.

Comida

Ensalada de judías blancas
Redondo asado c/puré de patata

Gazpacho
Tilapia al horno c/patatas fritas

Lentejas estofadas
Cerdo a la naranja con patatas fritas

Ensaladilla rusa
Berenjena rellena de ternera

Fideua
Pastel de merluza con ensalada

Ensalada de pasta
Pollo asado con ensalada

Vichyssoise
Arroz a la cubana

Menú opcional

Sopa de cebolla
Atún con tomate y patatas

Berenjena rebozada
Hamburguesa de pollo con patatas fritas

Sopa de estrellas
Patata rellena de carne con lechuga

Guisantes con jamón
Huevos fritos con bacon y patatas fritas

Judías verdes vinagreta
Cinta de lomo con ensalada

Cardo salteado
Pescado en adobo con ensalada

Repollo rehogado blanco
Merluza en salsa con patatas

Fruta de temporada

Fruta de temporada

Fruta de temporada

Fruta de temporada

Fruta de temporada

Postre casero

Postre casero

MENÚ VERANO

Leche, infusión o zumo con galletas, o yogur.

Merienda

Cena

Sopa de pasta
Caella en adobo c/ensalada lechuga

Crema de ave natural
Estofado de pavo con verduras

Sopa de ajo
Tortilla de patatas con ensalada

Panaché de verduras
Hamburguesa de ternera con calabacín

Acelgas rehogadas
Perca en salsa con ensalada

Berenjena rebozada
Rollito de jamón York con ensaladilla y lechuga

Sopa de estrellas
Atun con tomate c/patata hervida

Menú opcional

Crema de calabacín
Lacón a la gallega con ensalada

Sopa de fideos
Croquetas y empanadillas con lechuga

Crema de champiñón natural
Pollo plancha con ensalada

Crema de zanahoria
Fogonero en salsa americana con calabacín

Sopa juliana
Buñuelos de bacalao con ensalada

Crema de ave natural
Pescado meunier con lechuga

Crema de espinacas
Hamburguesa a la plancha con patata

Fruta y yogures

Fruta y yogures

Fruta y yogures

Fruta y yogures

Fruta y yogures

Fruta y yogures

Fruta y yogures

Kcal: 2108
Proteínas (gr) 94
Hidratos C.(gr) 251
Lípidos (gr) 74

Kcal: 1945
Proteínas (gr) 71
Hidratos C.(gr) 221
Lípidos (gr) 77

Kcal: 2313
Proteínas (gr) 80
Hidratos C.(gr) 217
Lípidos (gr) 109

Kcal: 2264
Proteínas (gr) 67
Hidratos C.(gr) 217
Lípidos (gr) 109

Kcal: 2066
Proteínas (gr) 95
Hidratos C.(gr) 200
Lípidos (gr) 87

Kcal: 1982
Proteínas (gr) 84
Hidratos C.(gr) 214
Lípidos (gr) 79

Kcal: 2090
Proteínas (gr) 82
Hidratos C.(gr) 232
Lípidos (gr) 81

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

Desayuno

Leche, café, infusión, yogur o zumo con galletas, bollería, fruta o pan.

Leche, café, infusión, yogur o zumo con galletas, bollería, fruta o pan.

Leche, café, infusión, yogur o zumo con galletas, bollería, fruta o pan.

Leche, café, infusión, yogur o zumo con galletas, bollería, fruta o pan.

Leche, café, infusión, yogur o zumo con galletas, bollería, fruta o pan.

Leche, café, infusión, yogur o zumo con galletas, bollería, fruta o pan.

Leche, café, infusión, yogur o zumo con galletas, bollería, fruta, pan o churros.

Comida

Judías blancas estofadas

Ensalada alemana

Purrusalda

Salmorejo cordobés

Ensalada del chef

Lentejas

Fideua

Pescado encebollado c/ patatas

Lasaña de ternera

Filete de pollo empanado con ensalada

Ternera en salsa c/ patata fritas

Arroz a la cubana

Magro con tomate y patatas fritas

Sardina flt. Rebozada c/ensalada de tomate

Menú opcional

Calabacín rebozado

Acelgas rehogadas

Guisantes con jamón
Pescado en salsa Verde con tallitos de espárragos

Champiñón al ajillo
Tilapia al horno con patatas fritas

Repollo c/ patatas

Coliflor al ajo arriero

Cardo salteado
Filete de pollo plancha con ensalada de tomate

Fruta de temporada

Fruta de temporada

Fruta de temporada

Fruta de temporada

Fruta de temporada

Postre casero

Postre casero

MENÚ VERANO

Merienda

Leche, infusión o zumo con galletas, o yogur.

Cena

Sopa de picadillo
Lacón c/patata hervida

Crema de espárragos
Caella en adobo con ensalada

Judías verdes con tomate
Pescado plancha con tomate rodaja

Sopa de estrellas
San Jacobo c/pisto

Sopa de verduras
Bacalao con tomate y patata cocida

Espinacas rehogadas
Huevos rellenos con lechuga

Crema de champiñón natural
Merluza al horno c/patata panadera

Menú opcional

Ensalada de tomate
Filete de merluza a la romana con patata hervida

Ensalada de arroz
Rotti de pavo con ensalada

Sopa de menudillos
Fritos variados con tomate rodaja

Crema de calabacín
Pescado con pisto

Crema de ave natural
Cinta de lomo con patata cocida

Sopa de fideos
Salchichas encebolladas con lechuga

Sopa de cebolla
Revuelto de hongos con patatas

Fruta y yogures

Fruta y yogures

Fruta y yogures

Fruta y yogures

Fruta y yogures

Fruta y yogures

Fruta y yogures

Kcal: 2103
Proteínas (gr) 80
Hidratos C.(gr) 212
Lípidos (gr) 86

Kcal: 2102
Proteínas (gr) 65
Hidratos C.(gr) 242
Lípidos (gr) 82

Kcal: 1999
Proteínas (gr) 70
Hidratos C.(gr) 205
Lípidos (gr) 83

Kcal: 2082
Proteínas (gr) 81
Hidratos C.(gr) 214
Lípidos (gr) 88

Kcal: 2159
Proteínas (gr) 89
Hidratos C.(gr) 250
Lípidos (gr) 79

Kcal: 1954
Proteínas (gr) 70
Hidratos C.(gr) 200
Lípidos (gr) 84

Kcal: 2033
Proteínas (gr) 112
Hidratos (gr) 233
Lípidos (gr) 72

RESIDENCIA VIRGEN DEL PILAR

Dieta basal

Semana 5



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SABADO

DOMINGO

Desayuno

Leche, café, infusión, yogur o zumo con galletas, bollería, fruta o pan.

Leche, café, infusión, yogur o zumo con galletas, bollería, fruta o pan.

Leche, café, infusión, yogur o zumo con galletas, bollería, fruta o pan.

Leche, café, infusión, yogur o zumo con galletas, bollería, fruta o pan.

Leche, café, infusión, yogur o zumo con galletas, bollería, fruta o pan.

Leche, café, infusión, yogur o zumo con galletas, bollería, fruta o pan.

Leche, café, infusión, yogur o zumo con galletas, bollería, fruta, pan o churros.

Comida

Patatas con costillas
Pescado empanado con mayonesa y lechuga

Ensalada de garbanzos
Ternera en salsa c/patatas fritas

Gazpacho
Arroz a la cubana

Lentejas
Bacalao con tomate y patata panadera

Espaguetis con tomate
Maza asada c/puré de patatas

Paella valenciana
Pimientos rellenos de carne con ensalada

Ensaladilla rusa
Pollo asado c/ patatas

Menú opcional

Ensalada de pasta
Huevos fritos con patatas

Lombarda a la manzana
Merluza a la romana con patatas

Coliflor rehogada
Salchichas encebolladas con puré de patata

Guisantes con jamón
Hamburguesa a la plancha la plancha con patata panadera

Pisto
Fogonero en salsa americana con puré de patata

Gazpacho
Pollo al ajillo con ensalada

Repollo con patatas
Pescado empanado con patatas

Fruta de temporada

Fruta de temporada

Fruta de temporada

Fruta de temporada

Fruta de temporada

Postre casero

Postre casero

MENÚ VERANO

Merienda

Leche, infusión o zumo con galletas, o yogur.

Cena

Sopa castellana
Tortilla de chorizo c/ensalada tomate

Crema de calabacín
Pescado en adobo con lechuga

Cardo salteado
Huevos rellenos con lechuga

Sopa de pasta
Abadejo romana con tomate rodaja

Espinacas a la crema
Atún con tomate y patatas

Sopa de huevo
Tilapia al horno con patata hervida

Acelgas rehogadas
Pescado meunier C/verduras

Menú opcional

Crema de guisantes
San Jacobo con ensalada de tomate

Judías verdes
Rottli de pavo con verduras

Sopa castellana
Pescado encebollado y patatas

Ensalada del chef
Revuelto de hongos con tomate rodaja

Sopa de arroz
Croquetas caseras con lechuga

Champiñón al ajillo
Lacón a la gallega c/patata hervida

Crema de calabaza
Filete de pollo a la plancha con verduras

Fruta v voaures

Fruta v voaures

Fruta v voaures

Fruta v voaures

Fruta v voaures

Fruta v voaures

Fruta v voaures

Kcal:	2426	Kcal:	2186	Kcal:	2119	Kcal:	2225	Kcal:	2281	Kcal:	2142	Kcal:	1969
Proteínas (gr)	89	Proteínas (gr)	75	Proteínas (gr)	108	Proteínas (gr)	85	Proteínas (gr)	91	Proteínas (gr)	76	Proteínas (gr)	71
Hidratos C.(gr)	255	Hidratos C.(gr)	279	Hidratos C.(gr)	218	Hidratos C.(gr)	236	Hidratos C.(gr)	250	Hidratos C.(gr)	278	Hidratos C.(gr)	199
Lípidos (gr)	106	Lípidos (gr)	71	Lípidos (gr)	72	Lípidos (gr)	92	Lípidos (gr)	89	Lípidos (gr)	70	Lípidos (gr)	86