

**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 o pan.
--	--	--	--	--	--	--

**Comida**

Ensalada de legumbres Cerdo asado con patatas fritas	Ensalada cesar Perca 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 Bacalao 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**

**Merienda**

Leche, infusión o zumo con galletas, o yogur.

**Cena**

Judías verdes Palometa al limón c/ patatas al 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 Fogonero 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  
Atún con tomate y c/patata panadera

Sopa de cocido  
Cocido completo

Marmitako  
Redondo de 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  
Abadejo 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  
Boquerones fritos 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  
Perca 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  
Bacalao 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

# RESIDENCIA VIRGEN DEL PILAR

# Dieta basal

# Semana 3



## 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  
Salmón al horno c/patatas fritas

Lentejas estofadas  
Cerdo a la naranja con patatas fritas

Ensaladilla rusa  
Musaka

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  
Palometa encebollada 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  
Abadejo 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  
Atún encebollado c/ patatas

Ensalada alemana  
Lasaña de ternera

Purrusalda  
Filete de pollo empanado con ensalada

Salmorejo cordobés  
Ternera en salsa c/ patata fritas

Ensalada del chef  
Arroz a la cubana

Lentejas  
Magro con tomate y patatas fritas

Fideua  
Sardina flt. Rebozada c/ensalada de tomate

Menú opcional

Calabacín rebozado  
Quiche loraine con ensalada  
Fruta de temporada

Acelgas rehogadas  
Nuggets de pollo con patatas fritas  
Fruta de temporada

Guisantes con jamón Fogonero en salsa verde con tallitos de espárragos  
Fruta de temporada

Champiñón al ajillo  
Perca al horno con patatas fritas  
Fruta de temporada

Repollo c/ patatas  
Tiras de sepia rebozadas con lechuga  
Fruta de temporada

Coliflor al ajo arriero  
Cinta de Sajonia con patatas fritas  
Postre casero

Cardo salteado  
Filete de pollo plancha con ensalada de tomate  
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  
Abadejo romana 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  
Perca empanada 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 boloñesa  
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 vasca con patatas

Coliflor rehogada  
Salchichas encebolladas con puré de patata

Guisantes con jamón  
Hamburguesa a la plancha con patata panadera

Pisto  
Palometa al limón con puré de patatas

Gazpacho  
Pollo al ajillo con ensalada

Repollo con patatas  
Merluza a la romana con rodajas 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 castellana  
Tortilla de chorizo c/ensalada tomate

Crema de calabacín  
Caella 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  
Salmón al horno con patata hervida

Acelgas rehogadas  
Abadejo meunier C/verduritas

Menú opcional

Crema de guisantes  
San Jacobo con ensalada de tomate

Judías verdes  
Rotti de pavo con verduras

Sopa castellana  
Fogonero 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