



INDICADO: Residentes que no necesitan una dieta terapéutica

OBJETIVO: Garantizar el aporte nutricional para mejorar y/o mantener el estado nutricional del residente

GRAMOS POR RACIÓN DE ALIMENTO EN CRUDO: PAN ACOMPAÑAMIENTO EN COMIDAS 40-60g, LEGUMBRE 60g, ARROZ PLATO PRINCIPAL 70-80g, ARROZ GUARNICIÓN O SOPA 40g, PASTA PLATO PRINCIPAL 70-80g, PASTA GUARNICIÓN O SOPA 40g, PATATA PLATO PRINCIPAL 200g, PATATA GUARNICIÓN 75-100g, CARNE 100-120g, JAMÓN COCIDO 80g, PESCADO 110-140g, HUEVO 60-120G VERDURA 150-200g, FRUTA POSTRE 130-150g, LÁCTEO POSTRE 100-125G **ACEITE DIARIO 30-40g**

		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1A SEMANA	COMIDA	Garbanzos Con Espinacas	Canelones (1,3,6,7)	Sopas Mallorquinas (1)	Ensalada De Arroz (4)	Trampó De Alubias	Macarrones Con Atún (1,3,4)	Crema De Melón (7)
		Escaldums De Pollo	Merluza Plancha (4)	Huevos Fritos (3)	Albóndigas A La Jardinera (12)	Potas A La Romana (1,3,14)	Pollo Al Ajillo	Paella Mixta (2,4,6,9,14)
			Ensalada: Lechuga, Zanahoria Y Oliva	Patatas Fritas		Verdura Salteada	Brócoli Hervido	
	Piña En Su Jugo	Fruta	Fruta	Manzana Asada	Fruta	Flan (3,7)	Helado (6,7,8)	
	CENA	Ensaladilla Rusa (3,4,6)	Crema De Verduras Con Picatoste	Sopa Juliana (1,2,3,6,9)	Vichyssoise (7)	Sopa De Ave (1,2,3,6,9)	Ensalada De Tomate, Queso Y Olivas (7)	Crema De Zanahoria
		Croquetas De Bacalao (1,2,3,4,6,8,9,10,14)	Nuggets (1,6,7)	Gallo Al Horno (4)	Tortilla Francesa (3)	Guiso De Redondo De Pavo	Pa Amb Oli De Sobrasada (1,6,7)	Varitas De Merluza (1,3,4,7,14)
		Tomate Aliñado	Patata Hervida	Judía Verde Y Patata	Zanahoria Baby			Trampo Con Arroz
Yogur (7)		Yogur (7)	Yogur (7)	Yogur (7)	Yogur (7)	Yogur (7)	Yogur (7)	
2A SEMANA	COMIDA	Guiso De Lentejas	"bullit"	Arroz Brut	Guiso De Alubias Blancas Con Verduras	Macarrones A La Boloñesa (1,3)	Crema Fria De Puerros (vichyssoise) (7)	Gazpacho Andaluza (1)
		Nuggets (1,6,7)	"bullit": Pollo	Hamburguesa A La Plancha Con Salsa De Cebolla (6)	Tortilla De Patata (3)	Gallo A La Plancha (4)	Estofado De Cerdo	Canelones (1,3,6,7)
		Patata Frita	Verduras Del Cocido: Zanahoria, Patata, Judía Verde	Puré De Patata	Tomate Aliñado	Coliflor Rebozada (1,3)	Patata Frita	
		Fruta	Manzana Asada	Fruta	Fruta	Macedonia	Natilla (7)	Helado (6,7,8)
	CENA	Sopa De Fideos (1,2,3,6,9)	Puré De Calabaza	Crema De Esparragos	Porrusalda	Sopa De Sémola (1,2,6,9)	Sopa De Pescado (1,2,3,4,6,9)	Judías Verdes Salteadas
		Merluza Al Horno Salsa Verde (4)	Huevos Al Plato-. Al Horno (3)	Pastel De Merluza (3,4,7)	Croquetas De Jamón (1,2,3,4,6,7,8,9,14)	Fiambre De Pavo A La Jardinera (7)	Calamar Romana (1,3,14)	Pa Amb Oli De Queso (1,7)
		Zanahoria Hervida		Ensalada	Ensalada Mixta (4)		Menestra	
Yogur (7)	Yogur (7)	Yogur (7)	Yogur (7)	Yogur (7)	Yogur (7)	Yogur (7)		
3A SEMANA	COMIDA	Guiso Garbanzos	Macarrones Con Atún Y Salsa De Tomate (1,3,4)	Sopas Mallorquinas (1)	Ensalada De Arroz	Alubias Blancas Con Trampó	Crema De Melón Con Virutas Jamón (7)	Salmorejo (3)
		Pollo Pepitoria (1,3,8)	Pavo Al Horno	Pollo Con Tumbet	Lomo Con Col	Merluza A La Mallorquina (4)	Guiso De Huevos (3)	Fideuá Mixta (1,2,3,4,6,9)
		Arroz	Puré De Calabaza		Fruta	Melocotón En Almíbar	Flan (3,7)	Helado (6,7,8)
		Fruta	Fruta	Macedonia	Fruta	Melocotón En Almíbar	Flan (3,7)	Helado (6,7,8)
	CENA	Sopa (1,2,3,6,9)	Puré De Verduras	Crema De Tomate Y Albahaca Con Picatostes (1,6,11)	Puré De Zanahoria	Pan Cuit/ Crema Reina	Sopa De Arroz Con Verduras (2,6,9)	Crema De Calabacín
		Tortilla De Patata Y Cebolla (3)	Merluza Orly (1,4)	Gallo En Salsa Verde (4)	Huevos Al Plato-. Al Horno (3)	Hamburguesa Plancha Con Salsa De Cebolla (6)	Calamares A La Romana (1,3,14)	Pa Amb Oli De Atún (1,4)
		Judía Verde	Ensalada	Patata		Mezclum	Tomate Rodaja	
Yogur (7)	Yogur (7)	Yogur (7)	Yogur (7)	Yogur (7)	Yogur (7)	Yogur (7)		
4A SEMANA	COMIDA	Potaje De Lentejas Con Verduras	Arroz Marinera (2,4,14)	Crema De Guisantes Con Picatostes (1,8,11)	Ensalada De Patata (4)	Trampó De Garbanzos	Fideos A La Cazuela	Ensalada Mixta (4)
		Tortilla De Calabacín Y Patata (4)	Jamoncitos De Pollo Asados	Pastel De Merluza (3,4,7)	Guiso De Pavo Con Verdura	Frito Mallorquín	Albóndigas A La Jardinera (12)	Paella Valenciana (2,6,9)
		Ensalada	Ensalada: Lechuga, Zanahoria Rallada Y Maiz	Ensaladilla Rusa (3,4,6)				
		Fruta	Fruta	Manzana Asada	Fruta	Macedonia	Natilla (7)	Helado (6,7,8)
	CENA	Crema De Espinacas (7)	Ensalada De Tomate, Queso Y Olivas (1,2,3,4,6,9)	Sopa De Arroz De Pescado (1,2,3,4,6,9)	Crema De Calabacín	Puré De Verduras	Crema De Calabaza	Sopa (1,2,3,6,9)
		Merluza A La Vizcaina (4)	Hamburguesa A La Plancha (6)	Tortilla Francesa (3)	Nuggets De Pollo (1,6,7)	Gallo Al Horno (4)	Pa Amb Oli (1,7)	Fiambre De Pavo A La Jardinera
		Patata Hervida	Patata Y Judía Verde	Coliflor Rebozada (1,3)	Patata A Lo Pobre	Arroz		