



Pirámide alimenticia en los ancianos www.hacerdieta.com

MENÚ CENTRO VIDAS 2016-17

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES					
SEMANA 1	Sopa de gallina con huevo y pasta maravilla Cabezada de lomo en salsa de verduras (tomate, cebolla, puerro, zanahoria) Pan y fruta de temporada	Garbanzos estofados con judías verdes y calabaza Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Pan y fruta de temporada	Espagueti con york y tomate Tilapia a la gallega (patata, guisante, cebolla, ajo) Pan y fruta de temporada	Puré de zanahoria Muslo de pollo al horno con tomillo, ajo y pimienta Pan y fruta de temporada	Lentejas con arroz Merluza en salsa verde con ensalada de maíz y lechuga Pan y fruta de temporada					
	Energía: 590 kcal HC: 41,1 g	Lípidos: 26,8 g Proteínas: 35,8 g	Energía: 658,6 kcal HC: 47,4 g	Lípidos: 28,6 g Proteínas: 23,7 g	Energía: 637 kcal HC: 98 g	Lípidos: 23,1 g Proteínas: 33,8 g	Energía: 577 kcal HC: 64,2 g	Lípidos: 21,6 g Proteínas: 21,3 g	Energía: 676,6 kcal HC: 70,8 g	Lípidos: 27,6 g Proteínas: 39,9 g
	Recomendaciones de cena: Champiñón a la crema y pescado	Recomendaciones de cena: Ensalada y salchichas	Recomendaciones de cena: Judías verdes y ternera plancha	Recomendaciones de cena: Ensalada de arroz con pescado azul	Recomendaciones de cena: Brochetas de champiñones con pavo					
SEMANA 2	Crema de calabacín Pechuga de pavo en salsa Pan y fruta de temporada	Macarrones con tomate, queso y orégano Cazón al horno en salsa de pimientos Pan y fruta de temporada	Judías blancas estofadas Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y pepino Pan y fruta de temporada	Arroz con verduras (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde...) Ternera jardinera Pan y fruta de temporada	Cocido de garbanzos Fogonero a la vasca con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan y fruta de temporada					
	Energía: 390 kcal HC: 20,1 g	Lípidos: 16,5 g Proteínas: 22,1 g	Energía: 576 kcal HC: 85,4 g	Lípidos: 19 g Proteínas: 35,5 g	Energía: 606 kcal HC: 48 g	Lípidos: 30 g Proteínas: 26,9 g	Energía: 581 kcal HC: 61,8 g	Lípidos: 17 g Proteínas: 22,5 g	Energía: 568,1 kcal HC: 42,7 g	Lípidos: 66,3 g Proteínas: 25,1 g
	Recomendaciones de cena: Pastel de carne con pescado	Recomendaciones de cena: Salteado de verduras con hamburguesa	Recomendaciones de cena: Salmorejo y jamoncitos de pollo al horno	Recomendaciones de cena: Arroz 3 delicias con pescado	Recomendaciones de cena: Revuelto de jamón y verduras					
SEMANA 3	Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y remolacha Pan y fruta de temporada	Sopa de pescado con fideos Muslo de pollo al horno Pan y fruta de temporada	Potaje de garbanzos con espinacas Salmón a la naranja con ensalada de tomate y orégano Pan y fruta de temporada	Puré de verduras (calabacín, zanahoria, judías, patata) Lomo de Sajonia a la cazadora Pan y fruta de temporada	Arroz blanco con tomate Tilapia a la marinera Pan y fruta de temporada					
	Energía: 501,3 kcal HC: 42,7 g	Lípidos: 18,7 g Proteínas: 25,5 g	Energía: 731 kcal HC: 81,4 g	Lípidos: 31,6 g Proteínas: 33,1 g	Energía: 573,3 kcal HC: 47,6 g	Lípidos: 25,4 g Proteínas: 30,0 g	Energía: 708,8 kcal HC: 74,8 g	Lípidos: 26,9 g Proteínas: 30,7 g	Energía: 694 kcal HC: 73,2 g	Lípidos: 17,7 g Proteínas: 53,7 g
	Recomendaciones de cena: Lasaña y ensalada	Recomendaciones de cena: Huevos al serrín con pescado	Recomendaciones de cena: Sopa minestrone y ternera plancha	Recomendaciones de cena: Arroz con gambas y ensalada	Recomendaciones de cena: Berenjenas rellenas de carne y frutos secos					
SEMANA 4	Crema de calabaza Pechuga de pollo al horno con salsa de tomate y cebolla Pan y fruta de temporada	Judías pintas con arroz Abadejo en salsa romescu con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan y fruta de temporada	Macarrones con atún Contra muslo de pavo con salsa de manzana Pan y fruta de temporada	Lentejas estofadas con verduras Cazón al horno en salsa Pan y fruta de temporada	Fideua con carne magra Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Pan y fruta de temporada					
	Energía: 469 kcal HC: 28,3 g	Lípidos: 21,6 g Proteínas: 24,1 g	Energía: 718,1 kcal HC: 53,2 g	Lípidos: 42,1 g Proteínas: 33,1 g	Energía: 574 kcal HC: 72,2 g	Lípidos: 18,0 g Proteínas: 27 g	Energía: 572 kcal HC: 57,9 g	Lípidos: 11,8 g Proteínas: 35 g	Energía: 675,0 kcal HC: 61,4 g	Lípidos: 25,3 g Proteínas: 30,8 g
	Recomendaciones de cena: Tortilla de trigueros con pescado	Recomendaciones de cena: Espinacas a la crema con jamón a la plancha	Recomendaciones de cena: Menestra de verduras con pescado azul	Recomendaciones de cena: Sopa de cocido con lomo plancha	Recomendaciones de cena: Pisto con verduras y fiambre de pavo					

**EXISTE LA POSIBILIDAD DE CAMBIAR EL PRIMERA PLATO DEL MENÚ POR SOPA O PURÉ BAJO PETICIÓN DEL CENTRO
EL MENÚ INCLUYE UNA RACIÓN DE PAN (40-50G)
Nº SEDCA (SOCIEDAD ESPAÑOLA DE DIETÉTICA Y NUTRICIÓN): 2023**

ACT. 21/01/2017

ENERO							
	L	M	X	J	V	S	D
	30	31					

FEBRERO							
	L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26
	27	28					

MARZO							
	L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30	31		

MENÚ "VERANO" 2016

Fecha: 30-06-2016

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEM 1	ENSALADA DE PASTA HAMBURGUESA MIXTA CON KETCHUP FRUTA DE TEMPORADA	LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA CON YORK FRUTA DE TEMPORADA	MACARRONES BOLOGNESA FOGONERO A LA VASCA FRUTA DE TEMPORADA	ENSALADA CAPRESSE POLLO ASADO CON CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ BLANCO CON TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE FRUTA DE TEMPORADA
SEM 2	ESPAGUETI CARBONARA TILAPIA EN SALSA DE PIMIENTOS FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ 3 DELICIAS ENTREMESES Y <u>ENSALADA</u> FRUTA DE TEMPORADA	ENSALADA CAMPERA LOMO ADOBADO EN SALSA DE QUESO FRUTA DE TEMPORADA	VICHYSOISE MERLUZA A LA VIZCAINA FRUTA DE TEMPORADA	TORTILLA DE PATATAS ALBÓNDIGAS JARDINERA FRUTA DE TEMPORADA
SEM 3	ENSALADA DE ARROZ MARRAJO EN SALSA DE MARISCO FRUTA DE TEMPORADA	GUISADO DE COSTILLAS HAMBURGUESA MIXTA CON KETCHUP Y <u>ENSALADA</u> FRUTA DE TEMPORADA	MACARRONES CON ATÚN MERLUZA EN SALSA ROMESCU FRUTA DE TEMPORADA	PURE DE VERDURAS POLLO EN PEPITORIA FRUTA DE TEMPORADA	LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA CON ATÚN FRUTA DE TEMPORADA
SEM 4	FIDEUA MERLUZA EN SALSA DE ESPÁRRAGOS FRUTA DE TEMPORADA	ENSALADA DE ESPIRALES SALCHICHAS CON PISTO FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ CON GUISANTES, GAMBAS Y JAMÓN TILAPIA EN SALSA AMERICANA FRUTA DE TEMPORADA	ESPAGUETI CON GAMBAS CABEZADA DE LOMO CON PASAS EN SALSA ESPAÑOLA FRUTA DE TEMPORADA	ESPINACAS CON GARBANZOS TORTILLA DE PATATAS CON <u>ENSALADA</u> LACTEO

El menú incluye una ración de pan (30-50 gr)

Nº SEDCA (Sociedad Española de Dietética y Nutrición): 2023

NOTA: Existe la posibilidad de cambiar el primer plato del menú por sopa o puré, bajo petición del Centro.