

RESIDÈNCIA GERIÀTRICA ARCO IRIS

C/Sicilia 402 2º pis, 08025 Barcelona Telèfon: 93-207.58.73

Menu Semanal del 01/06/2015 al 07/06/2015

LUNES

Galletas o Tostadas --- Leche con EKO o Zumos
Garbanzos estofados --- Lomo rebozado
Puré de patatas --- Croquetas caseras

MARTES

Croissants o Tostadas --- Leche con EKO o Zumos
Spageti carbonara --- Delicias jamón y queso
Verdura con patatas --- Pescado en salsa

MIÉRCOLES

Magdalenas o Tostadas --- Leche con EKO o Zumos
Espinacas con beicon y piñones --- Butifarra con patatas
Sopa de cebolla --- Tortilla de atún

JUEVES

Galletas o Tostadas --- Leche con EKO o Zumos
Ensalada verde --- Paella
Crema de calabacín --- Pescado rebozado

VIERNES

Magdalenas o Tostadas --- Leche con EKO o Zumos
Crema de bogavante --- Carne guisada a la jardinera
Sopa de caldo --- Tortilla francesa

SABADO

Galletas o Tostadas --- Leche con EKO o Zumos
Empedrado de legumbres --- Bacalao a la llauna
Menestra de verduras --- Varitas de merluza

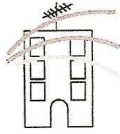
DOMINGO

Bizcochos o Tostadas --- Chocolate Caliente
Ensalada de pasta --- Muslitos de pollo rustidos
Crema de verduras --- Jamón dulce y queso

POSTRE SEMANAL: Fruta del tiempo, Flan, Yoghourt o Natillas

Fdo. La Dirección del centro

Dr. Lluís JUAN CASTÁN
Col. 25.541 - BARCELONA



RESIDÈNCIA GERIÀTRICA ARCO IRIS

C/Sicilia 402 2º pis, 08025 Barcelona Telèfon: 93-207.58.73

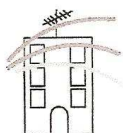
Menu Semanal del 01/06/2015 al 07/06/2015

	Ración (gr/ml)	Energía (kcal)	Proteínas (g)	H. Carbono (g)	Grasas (g)
LUNES					
Garbanzos estofados:	300	277	15,2	31,13	7,86
Lomo rebozado:	180	381	20,5	3	32,2
Puré de patatas:	200	226	4,4	26	10,7
Croquetas caseras:	185	367	10,2	14,7	29,6
MARTES					
Spaguetis carbonara:	197	512	14	75,6	15,6
Delicias jamón y queso:	215	221	5,12	28,3	9,1
Verdura con patatas:	250	198	5,77	6,03	15,2
Pescado en salsa:	200	401	52,17	10,62	16,23
MIÉRCOLES					
Espinacas con beicon y piñones:	300	129	8,2	9,9	11,1
Butifarra con patatas:	150	397,5	25	30,4	15,3
Sopa de cebolla:	250	502	13,3	18,6	41,3
Tortilla de atún:	190	422	31,6	4,08	34,3
JUEVES					
Ensalada verde:	192	162	2	4,6	14,3
Paella:	400	450	10	60	15
Crema de calabacín:	250	400	2,5	13	4
Pescado rebozado:	207	402	26,8	12,1	29,8
VIERNES					
Crema de bogavante:	200	109	8,8	19,92	7,14
Carne guisada a la jardinera:	250	338,32	28,9	6,5	20,4
Sopa de caldo:	250	302	2,8	8,5	3
Tortilla francesa:	190	422	31,6	4,08	34,3
SABADO					
Empedrado de legumbres:	277	282	14,8	29,4	9,2
Bacalao a la llauna:	393	817	106	8,3	39,6
Menestra de verduras:	250	204	11,2	21	6,5
Varitas de merluza:	226	462	11,6	35,2	30,1
DOMINGO					
Ensalada de pasta:	300	390	16,5	46,9	14,2
Muslitos de pollo rustidos:	127	452	15,5	21,7	33,3
Crema de verduras:	250	339	2,5	12	2,5
Jamón dulce y queso:	140	403	19,8	10,9	31

POSTRE SEMANAL: Fruta del tiempo, Flan, Yoghourt o Natillas

Fdo. La Dirección del centro

Dr. Lluís JUAN CASTÁN
Col. 25.541 - BARCELONA



RESIDÈNCIA GERIÀTRICA ARCO IRIS

C/Sicilia 402 2º pis, 08025 Barcelona Telèfon: 93-207.58.73

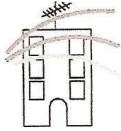
Menu Semanal del 01/06/2015 al 07/06/2015

	Cantidad	Ración (gr/ml)	Energía (kcal)	Proteínas (g)	H. Carbono (g)	Grasas (g)
<u>DESAYUNOS</u>						
Galletas:	6	30	145	2,1	20,7	5,7
Tostadas:	4	70	189	4,9	33,1	3,2
Croissants pequeños:	4	30	133	2,3	14	7,5
Magdalenas:	3	30	106	2,3	14,8	4
Bizcochos/Melindros:	4	30	140	1,8	15,2	7,9
Mermelada melocotón/fresa/albaricoque:	1 cucharadita	20	35,6	0,1	8,8	0
Margarita vegetal:	1 cucharadita	20	55	0	0	6,1
Leche entera:	1 taza	200	96	6	9,8	3,6
Eko:	2 cucharadas	6	328	5,7	75,4	0,4
Zumo manzana:	1 vaso	200	82	0	20,6	0
Zumo naranja:	1 vaso	200	92	0,6	22,4	0
Zumo Piña:	1 vaso	200	96	0,2	23,8	0
Chocolate a la taza:	1 taza	200	228	5	45	3,2
<u>POSTRES</u>						
Yogurt fresa:	1	125	79	3	13,8	1,3
Yogurt natural:	1	125	54	3,3	6,7	1,5
1 manzana:	1	161	77	0,45	16,2	0,51
1 pera:	1	149	67	0,58	14,4	0,14
1 naranja:	1	150	47,8	0,91	9,3	0,21
1 mandarina:	1	60	204	0,29	4,2	0,091
1 tajada melón:	1	150	54,9	0,87	12,3	0,099
1 tajada sandía:	1	150	23,9	0,53	4,7	0,25
Platano:	1	169	106	1,2	23,2	0,3
Melocotón:	1	114	52,1	1	10,6	0,21
Granos de uva:	12	100	63,1	0,68	14,6	0,15
Helado:	1	70	124	2,8	14,7	6
Flan:	1	100	90	2,2	18,8	0,7

POSTRE SEMANAL: Fruta del tiempo, Flan, Yoghourt o Natillas

Fdo. La Dirección del centro

Dr. Lluís JUAN i CASTÁN
Col. 25.541 - BARCELONA



RESIDÈNCIA GERIÀTRICA ARCO IRIS

C/Sicilia 402 2º pis, 08025 Barcelona Telèfon: 93-207.58.73

Menú Semanal Triturados del 01/06/2015 al 07/06/2015

LUNES

Garbanzos estofados --- --- Lomo
Puré de patatas --- --- Croquetas

MARTES

Spagetis carbonara --- Delicias de jamón
Verdura con patatas --- --- Pescado

MIERCOLES

Espinacas con beicon y piñones --- --- Butifarra
Sopa de cebolla --- --- Tortilla

JUEVES

Arroz --- --- Gambas
Crema de calabacín --- --- Pescado

VIERNES

Crema de bogavante --- --- Carne
Sopa de caldo --- --- Tortilla

SABADO

Empedrado de legumbres --- --- Bacalao
Menestra de verduras --- --- Merluza

DOMINGO

Ensalada de pasta --- --- Muslitos de pollo
Crema de verduras --- --- Jamón dulce

Todos los triturados irán con los caldos de pescado, verdura, pollo y carne

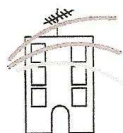
Desayuno: leche+y/o zumos y/o fruta fresca+magdalenas; bollería;galletas; tostadas, mermelada

Merienda: leche, yogurs, zumos y galletas

Postres: fruta del tiempo, macedonias, manzanas asadas, arroz con leche, yogurs y flanes

Fdo. La Dirección del centro

Dr. Lluís JUAN I CASTÁN
Col. 25.541 - BARCELONA



RESIDÈNCIA GERIÀTRICA ARCO IRIS

C/Sicilia 402 2º pis, 08025 Barcelona Telèfon: 93-207.58.73

Menú Semanal Triturados del 01/06/2015 al 07/06/2015

	Ración (gr/ml)	Energía (kcal)	Proteínas (g)	H. Carbono (g)	Grasas (g)
<u>LUNES</u>					
Garbanzos estofados:	300	277	15,2	31,13	7,86
Lomo:	180	381	20,5	3	32,2
Puré de patatas:	200	226	4,4	26	10,7
Croquetas:	185	367	10,2	14,7	29,6
<u>MARTES</u>					
Spageti carbonara:	197	512	14	75,6	15,6
Delicias jamón:	215	221	5,12	28,3	9,1
Verdura con patatas:	250	198	5,77	6,03	15,2
Pescado:	200	401	52,17	10,62	16,23
<u>MIÉRCOLES</u>					
Espinacas con beicon y piñones:	300	129	8,2	9,9	11,1
Butifarra:	150	397,5	25	30,4	15,3
Sopa de cebolla:	250	502	13,3	18,6	41,3
Tortilla:	190	422	31,6	4,08	34,3
<u>JUEVES</u>					
Arroz:	281	396	9,7	44,7	19,2
Gambas:	250	248	29,7	3	14,2
Crema de calabacín:	250	400	2,5	13	4
Pescado:	200	401	52,17	10,62	16,23
<u>VIERNES</u>					
Crema de bogavante:	200	109	8,8	19,92	7,14
Carne:	250	338,32	28,9	6,5	20,4
Sopa de caldo:	250	302	2,8	8,5	3
Tortilla:	190	422	31,6	4,08	34,3
<u>SABADO</u>					
Empedrado de legumbres:	391	415	25	6	7
Bacalao:	393	817	106	8,3	39,6
Menestra de verduras:	250	204	11,2	21	6,5
Merluza:	226	462	11,6	35,2	30,1
<u>DOMINGO</u>					
Ensalada de pasta:	300	390	16,5	46,9	14,2
Muslitos de pollo:	127	452	15,5	21,7	33,3
Crema de verduras:	250	339	2,5	12	2,5
Jamón dulce:	140	403	19,8	10,9	31

Todos los triturados irán con los caldos de pescado, verdura, pollo y carne

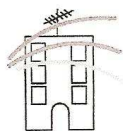
Desayuno: leche+y/o zumos y/o fruta fresca+magdalenas; bollería;galletas; tostadas,mermelada

Merienda: leche, yogurs, zumos y galletas

Postres: fruta del tiempo, macedonias, manzanas asadas, arroz con leche, yogurs y flanes

Fdo. La Dirección del centro

Dr. Lluís JUAN I CASTÁN
Col. 25.541 - BARCELONA



RESIDÈNCIA GERIÀTRICA ARCO IRIS

C/Sicilia 402 2º pis, 08025 Barcelona Telèfon: 93-207.58.73

Menú Semanal Triturados del 01/06/2015 al 07/06/2015

	Cantidad	Ración (gr/ml)	Energía (kcal)	Proteínas (g)	H. Carbono (g)	Grasas (g)
DESAYUNOS						
Galletas:	6	30	145	2,1	20,7	5,7
Tostadas:	4	70	189	4,9	33,1	3,2
Croissants pequeños:	4	30	133	2,3	14	7,5
Magdalenas:	3	30	106	2,3	14,8	4
Bizcochos/Melindros:	4	30	140	1,8	15,2	7,9
Mermelada melocotón/fresa/albaricoque:	1 cucharadita	20	35,6	0,1	8,8	0
Margarita vegetal:	1 cucharadita	20	55	0	0	6,1
Leche entera:	1 taza	200	96	6	9,8	3,6
Eko:	2 cucharadas	6	328	5,7	75,4	0,4
Zumo manzana:	1 vaso	200	82	0	20,6	0
Zumo naranja:	1 vaso	200	92	0,6	22,4	0
Zumo Piña:	1 vaso	200	96	0,2	23,8	0
Chocolate a la taza:	1 taza	200	228	5	45	3,2

POSTRES

Yogurt fresa:	1	125	79	3	13,8	1,3
Yogurt natural:	1	125	54	3,3	6,7	1,5
1 manzana:	1	161	77	0,45	16,2	0,51
1 pera:	1	149	67	0,58	14,4	0,14
1 naranja:	1	150	47,8	0,91	9,3	0,21
1 mandarina:	1	60	204	0,29	4,2	0,091
1 tajada melón:	1	150	54,9	0,87	12,3	0,099
1 tajada sandía:	1	150	23,9	0,53	4,7	0,25
Platano:	1	169	106	1,2	23,2	0,3
Melocotón:	1	114	52,1	1	10,6	0,21
Granos de uva:	12	100	63,1	0,68	14,6	0,15
Helado:	1	70	124	2,8	14,7	6
Flan:	1	100	90	2,2	18,8	0,7

Todos los triturados irán con los caldos de pescado, verdura, pollo y carne

Desayuno: leche+y/o zumos y/o fruta fresca+magdalenas; bollería;galletas; tostadas,mermelada

Merienda: leche, yogurs, zumos y galletas

Postres: fruta del tiempo, macedonias, manzanas asadas, arroz con leche, yogurs y flanes

Fdo. La Dirección del centro

Dr. Lluís JUAN i CASTÁN
Col. 25.541 - BARCELONA