

GUÍA DE MENÚS

En las residencias La Vostra Llar ofrecemos una amplia variedad de menús adaptados a las necesidades alimentarias de cada persona

1. MENÚ BASAL
2. MENÚ TRITURADO
3. MENÚ DIABÉTICO/HIPOCALÓRICO
4. MENÚ HIPERCALÓRICO
5. MENÚ FÁCIL MASTICACIÓN
6. MENÚ SIN CARNE
7. MENÚ SIN PESCADO
8. MENÚ SIN GLUTEN
9. MENÚ SIN LACTOSA
10. MENÚ RICO EN HIERRO
11. MENÚ HIPERPROTEICO
12. MENÚ ASTRINGENTE
13. MENÚ PROTECCIÓN GÁSTRICA

Para obtener información detallada sobre el contenido de los menús restantes escriba a info@lavostrallar.com



MENÚ BASAL

*TAMBIÉN PUEDE SER TEXTURIZADO



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1	CO: ENSALADA DE LENTEJAS CON MANZANA Y PASAS, ESTOFADO DE PAVO CON CHAMPIÑONES Y PATATAS AL VAPOR CE: ESPINACAS A LA CREMA, SALCHICHAS DE CERDO AL VINO Y ZANAHORIA HERVIDA	CO: MACARRONES A LA NAPOLITANA, FILETE DE TILAPIA ENCEBOLLADA Y ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA CE: CREMA DE CHAMPIÑONES, HAMBURGUESA A LA PLANCHA Y SALTEADO CAMPESTRE	CO: SALTEADO DE BRÓCOLI AL AJILLO, MUSLITOS DE POLLO ASADOS CON MIEL Y MOSTAZA Y DADOS DE CALABAZA CE: FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON AJO Y PEREJIL, RODAJAS DE CALABACÍN AL HORNO	CO: GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS, DELICIAS DE BACALAO A LA ROMANA Y ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ CE: VICHYSOISE, TORTILLA DE PATATAS Y TOMATE AL HORNO	CO: SALMOREJO Y ARROZ NEGRO CON CALAMARES CE: SOPA DE PASTA Y BIKINI DE JAMÓN Y QUESO	CO: CREMA DE ZANAHORIA AL CURRY, CORDON BLEU DE PAVO Y PATATAS FRITAS CE: MENESTRA DE VERDURAS SALTEADAS Y HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y CAMA DE LECHUGA	CO: ENSALADA VERDE Y FIDEUÁ CON ALIOLI CE: SOPA MARAVILLA, EMBUTIDO Y PAN CON TOMATE
SEMANA 2	CO: MACARRONES CON TOMATE Y BACON, MUSLITOS DE POLLO AL CHILINDRÓN CE: SOPA DE VERDURAS CON PASTA, MERLUZA EN SALSA VERDE Y GUISANTES SALTEADOS	CO: ENSALADA DE LENTEJAS CON VINAGRETA DE MIEL, CROQUETAS DE BACALAO Y ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ CE: CREMA DE ESPÁRRAGOS, TORTILLA FRANCESA Y RODAJAS DE CALABACÍN AL HORNO	CO: ARROZ TRES DELICIAS, REDONDO DE PAVO ASADO EN SALSA ROTI Y TOMATE AL HORNO CE: SALTEADO DE BRÓCOLI CON PUERRO Y AJOS, SALCHICHAS DE CERDO AL VINO Y ZANAHORIA SALTEADA	CO: GAZPACHO CON PICATOSTES, ALBÓNDIGAS EN SALSA Y PATATAS CHIPS CE: CREMA DE VERDURAS, CROQUETAS DE POLLO Y CHAMPIÑONES SALTEADOS	CO: ENSALADA DE PASTA CON ATÚN Y JAMÓN DE YORK, RAPE AL HORNO Y SALTEADO DE PIMIENTO ROJO CE: SOPA DE PASTA, HUEVOS REVUELTOS CON BACON CON TOMATE AL HORNO	CO: GUISANTES A LA FRANCESA Y LASAÑA DE CARNE GRATINADA CE: SOPA DE CEBOLLA CON TOSTADAS DE QUESO, FILETE DE CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA Y PISTO DE VERDURAS	CO: JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA SALTEADA Y PASTEL DE ATÚN CE: CREMA DE CALABACÍN, MERLUZA A LA DONOSTIARRA Y PATATAS AL VAPOR
SEMANA 3	CO: GAZPACHO CON PICATOSTES, BUTIFARRA AL HORNO Y JUDÍAS BLANCAS CON AJO Y PEREJIL CE: SOPA DE PASTA, TORTILLA FRANCESA Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA	CO: COLIFLOR CON JAMON SALTEADO, MUSLITOS DE POLLO AL ROMERO Y RODAJAS DE CALABACÍN AL HORNO CE: CREMA DE ZANAHORIA, MERLUZA EN SALSA VERDE CON ESPÁRRAGOS Y GUISANTES SALTEADOS	CO: ENSALADILLA RUSA, RAPE A LA GRIEGA Y PIMIENTO ROJO SALTEADO CON AJO CE: JUDÍA VERDE CON PATATA Y SALCHICHAS DE PAVO ENCEBOLLADAS	CO: LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS, CROQUETAS DE JAMÓN Y ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA CE: VICHYSOISE, HALIBUT AL LIMÓN Y TOMATE AL HORNO	CO: MACARRONES A LA NAPOLITANA, DELICIAS DE BACALAO A LA ROMANA Y ENSALADA DE LECHUGA CON BALSÁMICO CE: CREMA DE VERDURAS Y TIRAS DE POLLO CON VERDURAS	CO: SALMOREJO, ALBÓNDIGAS EN SALSA Y GUISANTES SALTEADOS CE: ACELGAS SALTEADAS CON PATATAS, TORTILLA DE ATÚN Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA	CO: ENSALADA MURCIANA Y PAELLA DE PESCADO Y MARISCOS CE: SOPA DE PASTA Y TOSTADA CON FILETE DE CABALLA EN ACEITE
SEMANA 4	CO: ENSALADILLA RUSA, POLLO CON CIRUELAS Y CHAMPIÑONES SALTEADOS CE: CREMA DE GUISANTES CON JAMÓN, QUESO FRESCO CON MEMBRILLO Y TOSTADAS	CO: ARROZ CON TOMATE, VARITAS DE MERLUZA Y ENSALADA DE LECHUGA, QUESO FRESCO, MAÍZ Y ACEITUNAS CE: MENESTRA DE VERDURAS SALTEADAS Y HUEVOS DUROS GRATINADOS CON BECHAMEL	CO: GAZPACHO CON PICATOSTES Y PASTEL DE CARNE CE: CREMA DE ESPÁRRAGOS, MERLUZA AL HORNO Y VERDURAS SALTEADAS AL AJILLO	CO: ENSALADA DE ALUBIAS BLANCAS, HAMBURGUESAS ENCEBOLLADAS Y PATATAS FRITAS CE: ACELGAS SALTEADAS CON PATATAS, CHULETAS DE PAVO AL AJILLO Y DADOS DE CALABACÍN SALTEADOS	CO: ENSALADA DE PASTA CON ATÚN Y JAMÓN DE YORK, CAZUELA DE COLA DE RAPE A LA MARINERA Y ZANAHORIA SALTEADA CE: CREMA DE CHAMPIÑONES, TORTILLA DE CALABACÍN Y TOMATE AL HORNO	CO: VICHYSOISE, POLLO ASADO AL HORNO Y PATATAS CHIPS CE: JUDÍA VERDE CON TOMATE, CROQUETAS DE BACALAO Y ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO VERDE Y ACEITUNAS VERDES	CO: ENSALADA VERDE Y ALBÓNDIGAS DE CARNE Y CALAMAR EN SALSA DE TOMATE CE: CREMA DE CALABAZA, PIZZA DE JAMÓN Y QUESO Y SALTEADO DE PIMIENTO MORRÓN, CEBOLLA Y CHAMPIÑONES

DESAYUNO: CAFÉ/LECHE SEMI/INFUSIÓN. MAGDALENAS/TOSTADA CON MANTEQUILLA Y MERMELADA O ACEITE Y TOMATE/CRUASÁN/GALLETAS/CHURROS/FRUTA.

MERIENDA: GALLETAS/MAGDALENAS/PAN DE LECHE/BIZCOCHO/SOBAO PASIEGO. CAFÉ/LECHE/INFUSIONES.

POSTRE: FRUTA TEMPORADA/MANZANA AL HORNO/PROFITEOLES/YOGUR/HELADO/NATILLAS/TARTA

DE ACUERDO CON EL MODELO ACP SE OFRECE ELECCIÓN LIBRE EN EL DESAYUNO Y LA MERIENDA.

MENÚ TRITURADO



SEMANA 1

LUNES

CO: CREMA DE LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS, ESTOFADO DE PAVO CON CHAMPIÑONES Y PATATAS AL VAPOR

CE: ESPINACAS A LA CREMA, SALCHICHAS DE CERDO AL VINO Y ZANAHORIA HERVIDA

MARTES

CO: MACARRONES A LA NAPOLITANA, FILETE DE TILAPIA ENCEBOLLADA Y MENESTRA DE VERDURAS SALTEADAS

CE: CREMA DE CHAMPIÑONES, HAMBURGUESA A LA PLANCHA Y SALTEADO CAMPESTRE

MIÉRCOLES

CO: SALTEADO DE BRÓCOLI AL AJILLO, MUSLITOS DE POLLO ASADOS CON MIEL Y MOSTAZA Y DADOS DE CALABAZA

CE: SOPA DE PASTA, FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON AJO Y PEREJIL Y RODAJAS DE CALABACÍN AL HORNO

JUEVES

CO: CREMA DE GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS Y TRITURADO DE PESCADO BLANCO CON VERDURAS

CE: VICHYSOISE, TORTILLA DE PATATAS Y TOMATE AL HORNO

VIERNES

CO: SALMOREJO Y ARROZ NEGRO CON CALAMARES

CE: SOPA DE PASTA Y BIKINI DE JAMÓN Y QUESO

SÁBADO

CO: CREMA DE ZANAHORIA AL CURRY, CORDON BLEU DE PAVO Y PATATAS FRITAS

CE: MENESTRA DE VERDURAS SALTEADAS Y TRITURADO DE HUEVO CON VERDURAS

DOMINGO

CO: CREMA DE JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA SALTEADA Y FIDEUÁ CON ALIOLI

CE: SOPA MARAVILLA Y TRITURADO DE JAMON YORK CON VERDURAS

SEMANA 2

CO: MACARRONES CON TOMATE Y BACON Y MUSLITOS DE POLLO AL CHILINDRÓN

CE: SOPA DE VERDURAS CON PASTA, MERLUZA EN SALSA VERDE Y GUISANTES SALTEADOS

CO: CREMA DE LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y TRITURADO DE PESCADO BLANCO CON VERDURAS

CE: CREMA DE ESPÁRRAGOS, TORTILLA FRANCESA Y RODAJAS DE CALABACÍN AL HORNO

CO: ARROZ TRES DELICIAS, REDONDO DE PAVO ASADO EN SALSA ROT Y TOMATE AL HORNO

CE: SALTEADO DE BRÓCOLI CON PUERRO Y AJOS, SALCHICHAS DE CERDO AL VINO Y ZANAHORIA SALTEADA

CO: GAZPACHO CON PICATOSTES Y TRITURADO DE ALBÓNDIGAS EN SALSA CON GUISANTES

CE: CREMA DE VERDURAS, TRITURADO DE POLLO CON VERDURAS Y CHAMPIÑONES SALTEADOS

CO: TRITURADO DE MACARRONES A LA NAPOLITANA, RAPE AL HORNO Y SALTEADO DE PIMIENTO ROJO

CE: SOPA DE PASTA, HUEVOS REVUELTOS CON BACON Y TOMATE AL HORNO

CO: GUISANTES A LA FRANCESA Y LASAÑA DE CARNE GRATINADA

CE: SOPA DE CEBOLLA CON TOSTADAS DE QUESO, FILETE DE CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA Y PISTO DE VERDURAS

CO: JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA SALTEADA Y TRITURADO DE PESCADO BLANCO CON VERDURAS

CE: CREMA DE CALABACÍN, MERLUZA A LA DONOSTIARRA Y PATATAS AL VAPOR

SEMANA 3

CO: GAZPACHO CON PICATOSTES, BUTIFARRA AL HORNO Y JUDÍAS BLANCAS CON AJO Y PEREJIL

CE: SOPA DE PASTA Y TRITURADO DE HUEVO CON VERDURAS

CO: COLIFLOR CON JAMON SALTEADO, MUSLITOS DE POLLO AL ROMERO Y RODAJAS DE CALABACÍN AL HORNO

CE: CREMA DE ZANAHORIA, MERLUZA EN SALSA VERDE CON ESPÁRRAGOS Y GUISANTES SALTEADOS

CO: ENSALADILLA RUSA, RAPE A LA GRIEGA Y PIMIENTO ROJO SALTEADO CON AJO

CE: JUDÍA VERDE CON PATATA, SALCHICHAS DE PAVO ENCEBOLLADAS Y CEBOLLA CARAMELIZADA

CO: LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y TRITURADO DE CERDO CON VERDURAS

CE: VICHYSOISE, HALIBUT AL LIMÓN Y TOMATE AL HORNO

CO: MACARRONES A LA NAPOLITANA Y TRITURADO DE PESCADO BLANCO CON VERDURAS

CE: CREMA DE VERDURAS Y TIRAS DE POLLO CON VERDURAS

CO: SALMOREJO, ALBÓNDIGAS EN SALSA Y GUISANTES SALTEADOS

CE: ACELGAS SALTEADAS CON CALABAZA Y JAMÓN SERRANO Y TRITURADO DE HUEVO CON VERDURAS

CO: JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA SALTEADA Y PAELLA DE PESCADO Y MARISCOS

CE: SOPA DE PASTA Y TRITURADO DE PESCADO BLANCO CON VERDURAS

SEMANA 4

CO: ENSALADILLA RUSA, POLLO CON CIRUELAS Y CHAMPIÑONES SALTEADOS

CE: CREMA DE GUISANTES CON JAMÓN Y TRITURADO DE CERDO CON VERDURAS

CO: ARROZ CON TOMATE Y TRITURADO DE PESCADO BLANCO CON VERDURAS

CE: MENESTRA DE VERDURAS SALTEADAS Y TRITURADO DE HUEVO CON VERDURAS

CO: GAZPACHO CON PICATOSTES Y PASTEL DE CARNE

CE: CREMA DE ESPÁRRAGOS, MERLUZA AL HORNO Y VERDURAS SALTEADAS AL AJILLO

CO: JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS, HAMBURGUESAS ENCEBOLLADAS Y PATATAS FRITAS

CE: ACELGAS SALTEADAS CON PATATAS, CHULETAS DE PAVO AL AJILLO Y DADOS DE CALABACÍN SALTEADOS

CO: MACARRONES A LA NAPOLITANA, RODAJA DE TINTORERA EN SALSA MARINERA Y ZANAHORIA SALTEADA

CE: CREMA DE CHAMPIÑONES, TORTILLA DE CALABACÍN Y TOMATE AL HORNO

CO: VICHYSOISE, POLLO ASADO AL HORNO Y VERDURAS DE ENSALADILLA SALTEADAS

CE: JUDÍAS VERDES ESTOFADAS CON TOMATE Y TRITURADO DE PESCADO BLANCO CON VERDURAS

CO: MENESTRA DE VERDURAS SALTEADAS Y ALBÓNDIGAS DE CARNE Y CALAMAR EN SALSA DE TOMATE

CE: CREMA DE CALABAZA, JAMÓN COCIDO SIN SAL Y QUESO FRESCO SIN SAL Y SALTEADO DE PIMIENTO MORRÓN, CEBOLLA Y CHAMPIÑONES

DESAYUNO: CAFÉ/LECHE SEMI/INFUSIÓN. MAGDALENAS/ CRUASÁN/GALLETAS/CHURROS/FRUTA.

MERIENDA: GALLETAS/MAGDALENAS/PAN DE LECHE/BIZCOCHO/SOBAO PASIEGO. CAFÉ/LECHE/INFUSIONES.

POSTRE: FRUTA TEMPORADA/MANZANA AL HORNO/PROFITEOLES/YOGUR/HELADO/NATILLAS/TARTA

DE ACUERDO CON EL MODELO ACP SE OFRECE ELECCIÓN LIBRE EN EL DESAYUNO Y LA MERIENDA.