

1º SEMANA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		3	4	5	6	7	8	9
COMIDA	1º	CREMA DE VERDURAS CON HUEVO	MARMITAKO DE BONITO	PASTEL DE CARNE CON PATATA Y VERDURAS	RISOTTO DE TRIGUEROS Y SETAS CON LIMANDA	LENTEJAS CON VERDURAS Y HUEVO	SALMÓN AL LIMÓN CON TOMATES ASADOS Y ARROZ	PASTA CON ATÚN Y VERDURAS
	POSTRE	FRUTA TRITURADA	FLAN	FRUTA TRITURADA	YOGUR	FRUTA TRITURADA	YOGUR	FRUTA TRITURADA
CENA	1º	POLLO CON JUDÍAS VERDES Y PATATA	MERO CON MENESTRA Y PASTA	CREMA DE COLIFLOR CON HUEVO	PAVO CON VERDURAS Y PASTA	PASTA CON JAMÓN YORK Y VERDURAS	CREMA DE AJETES TIERNOS CON CINTA DE LOMO	MERLUZA CON ACELGAS Y ARROZ
	POSTRE	YOGUR	FRUTA TRITURADA	YOGUR	CREMA DE MANZANA ASADA	QUESO FRESCO BATIDO DESNATADO	FRUTA TRITURADA	YOGUR
Kcal	1315	1.087	1.384	1.139	1.534	1.340	1.284	1.436
Proteína g	76	57	91	53	100	79	67	84
HC g	127	83	133	84	172	136	124	153
HC Simp. g	41	32	53	36	56	37	37	35
Lípidos g	52	55	45	64	46	48	54	51
Sal g	2	2	2	1	1	3	1	3

(*) La opción mas recomendable y se utiliza para la valoración nutricional estimada de la comida y cena. Esta estimación incluye el postre.

Dpdo. En Nutrición y Dietetica

Col. MAD00216
Axel Ceinos Moraza



Supervisado por:

2º SEMANA		LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14	SABADO 15	DOMINGO 16
COMIDA	1º	RAGÚ DE TERNERA CON CHAMPIÑONES Y ARROZ	HUEVO CON CALABACÍN Y PATATA	COCIDO COMPLETO	PAVO CON PATATA Y VERDURAS	MERLUZA CON VERDURAS Y PATATA	JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS	RAGÚ DE TERNERA CON CHAMPIÑONES Y ARROZ
	POSTRE	FRUTA TRITURADA	YOGUR	FRUTA TRITURADA	YOGUR	CREMA DE MANZANA ASADA	CREMA DE ARROZ CON LECHE	FRUTA TRITURADA
CENA	1º	GALLO CON MENESTRA Y PASTA	CREMA DE VERDURAS CON POLLO	PASTA CON ATÚN Y VERDURAS	BACALAO CON VERDURAS Y PASTA	POLLO CON VERDURAS Y PASTA	CREMA DE ZANAHORIA CON BACALAO	CALAMARES EN SU TINTA CON VERDURAS Y ARROZ
	POSTRE	YOGUR	YOGUR	FLAN	YOGUR	YOGUR	FRUTA TRITURADA	QUESO FRESCO BATIDO DESNATADO
<i>Kcal</i>	1347	1.438	1.112	1.635	1.198	1.280	1.360	1.405
<i>Proteína g</i>	81	89	73	89	95	72	68	82
<i>HC g</i>	131	159	68	159	103	137	123	166
<i>HC Simp. g</i>	40	31	20	64	25	58	53	31
<i>Lípidos g</i>	51	46	59	66	43	45	60	42
<i>Sal g</i>	2	2	2	3	2	1	2	2

(*) La opción mas recomendable y se utiliza para la valoración nutricional estimada de la comida y cena. Esta estimación incluye el postre.

Dpdo. En Nutrición y Dietetica

Col. MAD00216
Axel Ceinos Moraza

CODINMA
Colegio Profesional de Dietistas Nutricionistas de Madrid.

Supervisado por:

3º SEMANA		LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21	SABADO 22	DOMINGO 23
COMIDA	1º	CREMA DE ZANAHORIA CON LIMANDA	LENTEJAS CON VERDURAS Y JAMÓN YORK	PAVO EN SALSA DE CHAMPIÑONES CON PASTA	ALBÓNDIGAS CON PATATA Y VERDURAS	PAELLA DE VERDURAS Y HUEVO	PATATAS CON TERNERA Y VERDURAS	GARBANZOS CON LIMANDA Y VERDURAS
	POSTRE	YOGUR	FRUTA TRITURADA	YOGUR	CREMA DE MANZANA ASADA	QUESO FRESCO BATIDO DESNATADO	YOGUR	FRUTA TRITURADA
CENA	1º	HUEVO CON ESPINACAS Y PATATA	SALMÓN CON PIMIENTOS Y ARROZ	CREMA DE CALABAZA CON HUEVO	CERDO CON VERDURAS Y ARROZ	BACALAO CON VERDURAS Y PASTA	CREMA DE PUERRO CON MERLUZA	POLLO CON ACELGAS Y PATATA
	POSTRE	FRUTA TRITURADA	FLAN	FRUTA TRITURADA	YOGUR	FRUTA TRITURADA	FRUTA TRITURADA	YOGUR
Kcal	1297	1.117	1.490	1.248	1.500	1.402	1.066	1.255
Proteína g	75	69	68	76	68	81	75	92
HC g	122	82	171	113	155	148	82	105
HC Simp. g	41	35	56	31	62	31	35	38
Lípidos g	52	54	54	51	64	51	45	47
Sal g	2	2	4	3	2	1	2	3

(*) La opción mas recomendable y se utiliza para la valoración nutricional estimada de la comida y cena. Esta estimación incluye el postre.

Dpdo. En Nutrición y Dietetica

Col. MAD00216
Axel Ceinos Moraza

CODINMA
Colegio
Profesional
de Dietistas
Nutricionistas
de Madrid.

Supervisado por:

4º SEMANA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		24	25	26	27	28	29	30
COMIDA	1º	ARROZ NEGRO CON VERDURAS	HUEVO CON PATATA Y JUDÍAS VERDES	JUDÍAS PINTAS CON LACÓN Y VERDURAS	CINTA DE LOMO CON PATATA Y VERDURAS	PASTA BOLOÑESA CON VERDURAS	LENTEJAS CON ARROZ Y VERDURAS	CREMA DE AJETES TIERNOS CON BACALAO
	POSTRE	FRUTA TRITURADA	YOGUR	FRUTA TRITURADA	YOGUR	CREMA DE MANZANA ASADA	CREMA DE ARROZ CON LECHE	FRUTA TRITURADA
CENA	1º	JAMÓN YORK CON ALCACHOFAS Y PASTA	MERLUZA CON VERDURAS Y PATATA	SALMÓN CON MENESTRA Y PASTA	POLLO CON VERDURAS Y PASTA	CREMA DE COLIFLOR CON HUEVO	ARROZ CON ATÚN Y VERDURAS	PAVO CON ACELGAS, JAMÓN Y PATATA
	POSTRE	YOGUR	YOGUR	FLAN	YOGUR	YOGUR	FRUTA TRITURADA	QUESO FRESCO BATIDO DESNATADO
Kcal	1299	1.359	1.102	1.456	1.227	1.408	1.462	1.079
Proteína g	72	60	66	79	78	59	66	97
HC g	130	170	74	151	105	140	188	82
HC Simp. g	41	36	25	57	27	60	50	31
Lípidos g	51	45	57	53	53	64	45	37
Sal g	3	5	2	4	1	2	2	3

(*) La opción mas recomendable y se utiliza para la valoración nutricional estimada de la comida y cena. Esta estimación incluye el postre.

Dpdo. En Nutrición y Dietetica

Col. MAD00216
Axel Ceinos Moraza



Supervisado por:

5º SEMANA		LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4	SABADO 5	DOMINGO 6
COMIDA	1º	PAVO CON COLIFLOR Y PATATA	PATATAS CON TERNERA Y VERDURAS	COCIDO COMPLETO	CREMA DE ZANAHORIA CON LACÓN	MARRAJO CON VERDURAS Y PASTA	JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS	CALAMARES EN SALSA AMERICANA CON VERDURAS Y ARROZ
	POSTRE	FRUTA TRITURADA	YOGUR	FRUTA TRITURADA	CREMA DE MANZANA ASADA	YOGUR	FRUTA TRITURADA	QUESO FRESCO BATIDO DESNATADO
CENA	1º	CREMA DE CALABACÍN CON HUEVO	PASTA CON ATÚN Y VERDURAS	SALMÓN CON ESPINACAS Y PATATA	POLLO CON ARROZ Y VERDURAS	HUEVO CON PATATA Y VERDURAS	CREMA DE CHAMPIÑONES CON MERLUZA	ALBÓNDIGAS CON TOMATE, PIMIENTOS Y PASTA
	POSTRE	YOGUR	FRUTA TRITURADA	FLAN	YOGUR	FRUTA TRITURADA	YOGUR	FRUTA TRITURADA
<i>Kcal</i>	1297	1.119	1.349	1.410	1.316	1.242	1.280	1.367
<i>Proteína g</i>	73	74	87	74	73	66	67	73
<i>HC g</i>	119	79	118	120	144	115	91	162
<i>HC Simp. g</i>	42	31	40	56	58	36	37	36
<i>Lípidos g</i>	55	53	55	65	45	54	66	45
<i>Sal g</i>	3	2	2	2	4	2	4	2

(*) La opción mas recomendable y se utiliza para la valoración nutricional estimada de la comida y cena. Esta estimación incluye el postre.

Dpdo. En Nutrición y Dietetica

Col. MAD00216
Axel Ceinos Moraza



Supervisado por: