

MENÚ BASAL MARZO 2025

Página 1 de 5

1º SEMANA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		3	4	5	6	7	8	9
COMIDA	1º	CREMA DE VERDURAS*	MARMITAKO DE BONITO*	PISTO*	RISOTTO DE TRIGUEROS Y SETAS*	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS*	TOMATES ASADOS CON ORÉGANO*	MACARRONES CON ATÚN*
	2º	HUEVOS CON BECHAMEL*	FLAMENQUÍN CON ENSALADA DE TOMATE*	PASTEL DE CARNE Y PURÉ DE PATATA*	LIMANDA AL HORNO*	TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA*	SALMÓN CON SALSA DE LIMÓN*	POLLO EN SALSA*
	POSTRES	PIEZA DE FRUTA*	FLAN*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	BIZCOCHO CASERO*	PIEZA DE FRUTA*
CENA	1º	JUDÍAS VERDES CON PATATAS*	MENESTRA DE VERDURA*	CREMA DE COLIFLOR*	ENSALADA DE PASTA*	SOPA DE PESCADO*	CREMA DE AJETES TIERNOS*	ACELGAS CON JAMÓN*
	2º	WOK DE POLLO CON PIMIENTOS Y CEBOLLA*	MERO CON ENELDO Y LACITOS*	TORTILLA FRANCESA CON PIQUILLO Y TOMATE*	PAVO AL AJILLO*	SÁNDWICH MIXTO*	CINTA DE LOMO A LA RIOJANA *	MERLUZA EN SALSA VERDE*
	POSTRES	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	MANZANA ASADA*	QUESO FRESCO BATIDO DESNATADO*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*
Kcal	1515	1.324	1.787	1.342	1.698	1.611	1.292	1.554
Proteína g	88	77	105	62	101	95	69	105
HC g	149	120	171	115	187	177	120	152
HC Simp. g	46	42	58	45	53	37	52	37
Lípidos g	58	55	66	68	56	53	55	53
Sal g	5	5	6	4	4	5	3	6

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

Dpdo. En Nutrición y Dietética

Supervisado por:



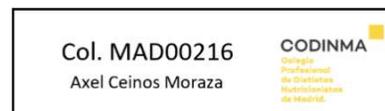
MENÚ BASAL MARZO 2025

Página 2 de 5

2º SEMANA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		10	11	12	13	14	15	16
COMIDA	1º	SALTEADO DE VERDURAS*	ARROZ TRES DELICIAS*	SOPA DE COCIDO*	PATATAS GUIADAS CON VERDURA*	VERDURAS ASADAS*	JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS*	REPOLLO CON PATATA*
	2º	TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN*	MERO AL HORNO CON PIMIENTOS*	COCIDO COMPLETO*	PECHUGA DE PAVO CON TOMATE ASADO*	MERLUZA ORLY CON PATATAS FRITAS*	SALCHICHAS DE PAVO ENCEBOLLADAS*	RAGÚ DE TERNERA CON CHAMPIÑONES*
	POSTRES	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	MANZANA ASADA*	ARROZ CON LECHE*	PIEZA DE FRUTA*
CENA	1º	ROLLITOS DE PRIMAVERA*	CREMA DE VERDURAS*	ESPÁRRAGOS BLANCOS CON VINAGRETA*	PISTO CON ARROZ*	ENSALADA COMPLETA*	CREMA DE ZANAHORIA*	JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA*
	2º	MARRAJO CON ENSALADA*	POLLO ASADO A LA MANZANA*	CANELONES DE ATÚN*	HUEVOS RELLENOS*	FAJITAS DE POLLO*	BACALAO A LA VIZCAÍNA*	CALAMARES EN SU TINTA CON ARROZ*
	POSTRES	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	FLAN*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	QUESO FRESCO BATIDO DESNATADO*
Kcal	1570	1.356	1.543	1.772	1.437	1.701	1.817	1.363
Proteína g	84	65	87	75	87	90	93	89
HC g	159	121	176	198	130	161	182	145
HC Simp. g	52	44	52	62	38	62	61	42
Lípidos g	60	63	44	70	59	72	70	41
Sal g	5	5	4	6	4	5	8	4

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

Dpdo. En Nutrición y Dietetica



Supervisado por:

MENÚ BASAL MARZO 2025

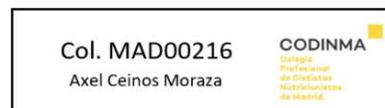
Página 3 de 5

3º SEMANA		LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21	SABADO 22	DOMINGO 23
COMIDA	1º	CREMA DE ZANAHORIA*	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS*	FIDEGUA MARINERA*	BRÓCOLI AL HORNO*	SOPA DE MARISCO*	JUDÍAS VERDES CON JAMÓN*	GARBANZOS CON VERDURAS*
	2º	LIMANDA AL HORNO CON TOMATES*	ROLLITOS DE JAMÓN YORK Y QUESO*	CHULETA DE PAVO CON SALSAS DE CHAMPIÑONES*	ALBÓNDIGAS EN SALSAS CON PATATAS FRITAS*	TACOS DE HUEVOS RANCHEROS CON PICO DE GALLO*	PATATAS GUIADAS CON TERNERA*	LIMANDA AL HORNO CON SALSAS DE PUERROS*
	POSTRES	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	MANZANA ASADA*	QUESO FRESCO BATIDO DESNATADO*	BIZCOCHO CASERO*	PIEZA DE FRUTA*
CENA	1º	ESPINACAS CON PATATA*	SOPA DE CEBOLLA *	CREMA DE CALABAZA*	ENSALADA DE ARROZ CON HUEVO Y YORK*	PARRILLADA DE VERDURAS CON SALSAS ROMESCO*	CREMA DE PUERRO*	ACELGAS CON JAMÓN Y PATATA*
	2º	TORTILLA DE CHAMPIÑONES*	SALMÓN AL HORNO CON PIMIENTOS*	HUEVOS CON BECHAMEL*	WOK DE CERDO CON SOJA Y VERDURAS*	CROQUETAS Y EMPANADILLAS CON PATATA COCIDA*	CALAMARES ENCEBOLLADOS*	JAMONCITOS DE POLLO A LA MOSTAZA*
	POSTRES	PIEZA DE FRUTA*	FLAN*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*
Kcal	1557	1.335	1.657	1.528	1.873	1.649	1.331	1.526
Proteína g	82	76	81	91	92	65	70	97
HC g	155	116	178	161	161	183	145	145
HC Simp. g	50	46	60	40	65	45	53	41
Lípidos g	62	58	63	53	90	69	45	56
Sal g	5	4	6	7	5	5	5	6

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

Dpdo. En Nutrición y Dietética

Supervisado por:



MENÚ BASAL MARZO 2025

Página 4 de 5

4º SEMANA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		24	25	26	27	28	29	30
COMIDA	1º	ARROZ NEGRO*	CALABACÍN, CEBOLLA, BRÓCOLI Y PATATA AL HORNO*	JUDÍAS PINTAS GUIADAS CON VERDURAS*	PATATAS GUIADAS CON VERDURA*	ESPINACAS REHOGADAS*	LENTEJAS CON ARROZ*	CREMA DE AJETES TIERNOS*
	2º	ESCALOPE DE TERNERA CON ENSALADA*	TORTILLA DE BACALAO Y CEBOLLA*	LACÓN CON PIMENTÓN Y ZANAHORIA AL HORNO*	MARRAJO CON ENSALADA*	LASAÑA BOLOÑESA*	CINTA DE LOMO A LA RIOJANA *	BACALAO A LA VIZCAÍNA*
	POSTRES	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	MANZANA ASADA*	ARROZ CON LECHE*	PIEZA DE FRUTA*
CENA	1º	ALCACHOFAS REHOGADAS*	SOPA DE PICADILLO*	ENSALADA COMPLETA*	CHAMPIÑONES AL AJILLO*	CREMA DE COLIFLOR*	SOPA DE AJO*	ACELGAS CON JAMÓN Y PATATA*
	2º	SÁNDWICH MIXTO*	MERLUZA ORLY CON LECHUGA*	SALMÓN CON ENELDO Y LACITOS*	POLLO SALTEADO CON PIMIENTOS Y CEBOLLA*	TORTILLA FRANCESA CON PIQUILLO Y TOMATE*	EMPANADA DE ATÚN*	SALCHICHAS DE PAVO EN SALSA DE PIQUILLOS*
	POSTRES	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	FLAN*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	QUESO FRESCO BATIDO DESNATADO*
<i>Kcal</i>	1526	1.659	1.418	1.641	1.239	1.477	1.809	1.438
<i>Proteína g</i>	83	90	89	93	78	63	84	86
<i>HC g</i>	156	176	125	173	104	164	218	134
<i>HC Simp. g</i>	47	36	36	63	35	68	49	42
<i>Lípidos g</i>	58	61	59	57	50	57	62	56
<i>Sal g</i>	6	7	6	6	7	4	4	8

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

Dpdo. En Nutrición y Dietetica

Supervisado por:



MENÚ BASAL MARZO 2025

Página 5 de 5

5º SEMANA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		31	1	2	3	4	5	6
COMIDA	1º	COLIFLOR REHOGADA *	PATATAS GUIADAS CON TERNERA*	SOPA DE COCIDO*	CREMA DE ZANAHORIA*	MACARRONES GRATINADOS*	ENSALADA COMPLETA CON YORK Y MAÍZ*	JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA*
	2º	FILETE DE PAVO CON ENSALADA*	REVUELTO DE ESPÁRRAGOS*	COCIDO COMPLETO*	CROQUETAS Y EMPANADILLAS CON ENSALADA*	MARRAJO CON ENSALADA*	JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS*	CALAMARES EN SALSA AMERICANA CON ARROZ*
	POSTRES	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	MANZANA ASADA*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	QUESO FRESCO BATIDO DESNATADO*
CENA	1º	CREMA DE CALABACÍN*	ENSALADA DE MOZZARELLA Y TOMATE*	ESPINACAS REHOGADAS*	SOPA CASTELLANA*	SALTEADO DE VERDURAS*	CREMA DE CHAMPIÑONES*	SOPA DE AVE*
	2º	TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA*	PIZZA CASERA*	SALMÓN A LA NARANJA*	POLLO EN SALSA*	TORTILLA DE PATATA*	MERLUZA EN SALSA VERDE*	ALBÓNDIGAS CON TOMATE Y PIMIENTOS*
	POSTRES	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	FLAN*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*
Kcal	1486	1.250	1.584	1.569	1.448	1.588	1.618	1.346
Proteína g	78	80	82	74	56	79	94	83
HC g	143	98	140	156	174	166	141	127
HC Simp. g	46	39	38	58	68	41	40	39
Lípidos g	62	56	73	66	54	63	67	52
Sal g	5	4	5	4	4	4	8	4

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

Dpdo. En Nutrición y Dietética

Col. MAD00216
Axel Ceinos Moraza



Supervisado por: