

1º SEMANA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		7	8	9	10	11	12	13
COMIDA	1º	CREMA DE VERDURAS CON HUEVO	MARMITAKO DE BONITO	POLLO CON MANZANA Y ARROZ	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	1334	1.087	1.384	1.277	1.534	1.340	1.284	1.436
Proteína g	77	57	91	58	100	79	67	84
HC g	133	83	133	129	172	136	124	153
HC Simp. g	42	32	53	44	56	37	37	35
Lípidos g	51	55	45	55	46	48	54	51
Sal g	2	2	2	2	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 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18	SABADO 19	DOMINGO 20
COMIDA	1º	TERNERA CON PATATA Y VERDURAS	HUEVO CON CALABACÍN Y PATATA	COCIDO COMPLETO	PAVO CON TOMATES ASADOS Y PATATA	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 SALSA AMERICANA CON VERDURAS Y ARROZ
	POSTRE	YOGUR	YOGUR	FLAN	YOGUR	YOGUR	FRUTA TRITURADA	QUESO FRESCO BATIDO DESNATADO
Kcal	1310	1.230	1.112	1.635	1.200	1.280	1.360	1.352
Proteína g	80	79	73	89	95	72	68	82
HC g	124	114	68	159	104	137	123	167
HC Simp. g	41	34	20	64	26	58	53	32
Lípidos g	51	47	59	66	42	45	60	36
Sal g	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 Dietética

Col. MAD00216
Axel Ceinos Moraza

CODINMA
Colegio Profesional de Dietistas Nutricionistas de Madrid

Supervisado por:

3º SEMANA		LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25	SABADO 26	DOMINGO 27
COMIDA	1º	ARROZ CON HUEVOS, SALCHICHAS Y TOMATES	LENTEJAS CON VERDURAS Y JAMÓN YORK	PAVO EN SALSA DE CHAMPIÑONES CON PASTA	ALBÓNDIGAS CON PATATA Y VERDURAS	CREMA DE ZANAHORIA CON LIMANDA	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	1302	1.389	1.490	1.248	1.500	1.168	1.066	1.255
Proteína g	75	57	68	76	68	90	75	92
HC g	123	118	171	113	155	115	82	105
HC Simp. g	42	33	56	31	62	36	35	38
Lípidos g	53	74	54	51	64	36	45	47
Sal g	3	3	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
		28	29	30	1	2	3	4
COMIDA	1º	ARROZ NEGRO CON VERDURAS	HUEVO CON PATATA Y JUDÍAS VERDES	JUDÍAS PINTAS CON LACÓN Y VERDURAS	POLLO CON ESPINACAS Y PATATA	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	MERLUZA CON VERDURAS Y PATATA	JAMÓN YORK CON ALCACHOFAS Y PASTA	SALMÓN CON MENESTRA Y PASTA	CREMA DE COLIFLOR CON HUEVO	POLLO CON VERDURAS Y PASTA	ARROZ CON ATÚN Y VERDURAS	PAVO CON VERDURAS Y PASTA
	POSTRE	YOGUR	YOGUR	FLAN	YOGUR	YOGUR	FRUTA TRITURADA	QUESO FRESCO BATIDO DESNATADO
Kcal	1319	1.141	1.320	1.456	1.107	1.524	1.462	1.223
Proteína g	73	65	61	79	72	73	66	97
HC g	134	121	122	151	69	171	188	117
HC Simp. g	41	34	27	57	22	61	50	37
Lípidos g	50	41	61	53	57	57	45	37
Sal g	2	2	5	4	2	1	2	1

(*) 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: