

MENÚ BASAL ABRIL 2025

Página 1 de 4

1º SEMANA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		7	8	9	10	11	12	13
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*	POLLO ASADO A LA MANZANA*	LIMANDA AL HORNO*	TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN*	SALMÓN CON SALSAS DE LIMÓN*	POLLO EN SALSAS*
	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 SALSAS VERDES*
	POSTRES	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	MANZANA ASADA*	QUESO FRESCO BATIDO DESNATADO*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*
Kcal	1508	1.324	1.787	1.294	1.698	1.608	1.292	1.554
Proteína g	88	77	105	63	101	93	69	105
HC g	151	120	171	117	187	187	120	152
HC Simp. g	48	42	58	59	53	36	52	37
Lípidos g	56	55	66	59	56	49	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 ABRIL 2025

Página 2 de 4

2º SEMANA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		14	15	16	17	18	19	20
COMIDA	1º	SALTEADO DE VERDURAS*	ARROZ TRES DELICIAS*	SOPA DE COCIDO*	PATATAS GUIADAS CON TERNERA*	VERDURAS ASADAS*	JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS*	REPOLLO CON PATATA*
	2º	FILETE DE TERNERA EN SALSA DE CHAMPIÑONES CON PURÉ DE PATATA*	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 SALSA AMERICANA CON ARROZ*
	POSTRES	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	FLAN*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	QUESO FRESCO BATIDO DESNATADO*
Kcal	1600	1.415	1.543	1.772	1.547	1.701	1.817	1.406
Proteína g	89	79	87	75	106	90	93	90
HC g	160	123	176	198	130	161	182	146
HC Simp. g	52	43	52	62	38	62	61	44
Lípidos g	61	63	44	70	63	72	70	45
Sal g	5	6	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 Dietética

Col. MAD00216
Axel Ceinos Moraza



Supervisado por:

MENÚ BASAL ABRIL 2025

Página 3 de 4

3º SEMANA		LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25	SABADO 26	DOMINGO 27
COMIDA	1º	ARROZ CON TOMATE Y HUEVO*	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS*	FIDEGUA MARINERA*	SOPA DE PICADILLO*	CREMA DE ZANAHORIA*	JUDÍAS VERDES CON JAMÓN*	GARBANZOS CON VERDURAS*
	2º	SALCHICHAS DE POLLO ENCEBOLLADAS*	ROLLITOS DE JAMÓN YORK Y QUESO*	CHULETA DE PAVO CON SALSA DE CHAMPIÑONES*	ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS FRITAS*	MERLUZA ORLY CON LECHUGA*	GUISO DE TERNERA A LA JARDINERA*	LIMANDA AL HORNO CON SALSA 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 SALSA 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*	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	1616	1.868	1.657	1.528	2.028	1.344	1.358	1.526
Proteína g	85	72	81	91	108	62	82	97
HC g	157	161	178	161	181	144	132	145
HC Simp. g	49	39	60	40	63	49	53	41
Lípidos g	66	99	63	53	93	53	49	56
Sal g	6	7	6	7	6	4	4	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 Dietetica

Supervisado por:

Col. MAD00216
Axel Ceinos Moraza

CODINMA
Colegio
Profesional
de Dietistas
Nutricionistas
de Madrid

MENÚ BASAL ABRIL 2025

Página 4 de 4

4º SEMANA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		28	29	30	1	2	3	4
COMIDA	1º	ARROZ NEGRO*	CALABACÍN, CEBOLLA Y BRÓCOLI AL HORNO*	JUDÍAS PINTAS GUIADAS CON VERDURAS*	ESPINACAS REHOGADAS*	ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA*	LENTEJAS CON ARROZ*	CREMA DE AJETES TIERNOS*
	2º	ESCALOPE DE TERNERA CON ENSALADA*	CROQUETAS Y EMPANADILLAS*	LACÓN CON PIMENTÓN Y ZANAHORIA AL HORNO*	POLLO AL HORNO CON PATATAS*	MARRAJO CON ENSALADA*	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	SOPA DE PICADILLO*	ALCACHOFAS REHOGADAS*	ENSALADA COMPLETA*	CREMA DE COLIFLOR*	CHAMPIÑONES AL AJILLO*	ACELGAS CON JAMÓN*	SOPA DE AJO*
	2º	MERLUZA ORLY CON LECHUGA*	SÁNDWICH MIXTO*	SALMÓN CON ENELDO Y LACITOS*	TORTILLA FRANCESA CON PIQUILLO Y TOMATE*	POLLO SALTEADO CON PIMIENTOS Y CEBOLLA*	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*
Kcal	1530	1.767	1.250	1.641	1.257	1.608	1.713	1.473
Proteína g	84	113	50	93	68	96	82	86
HC g	158	179	138	173	114	160	198	141
HC Simp. g	46	31	42	63	38	59	48	42
Lípidos g	57	63	50	57	53	59	61	57
Sal g	6	5	6	6	4	7	5	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:

Col. MAD00216
Axel Ceinos Moraza

CODINMA
Colegio Profesional de Dietistas y Nutricionistas de Madrid