

1º SEMANA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		2	3	4	5	6	7	8
COMIDA	1º	ARROZ NEGRO CON VERDURAS	HUEVO CON PATATA Y JUDÍAS VERDES	JUDÍAS PINTAS CON LACÓN Y VERDURAS	POLLO CON PATATA Y VERDURAS	GALLO CON MENESTRA Y PASTA	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 VERDURAS Y PASTA	CREMA DE COLIFLOR CON HUEVO	CREMA DE VERDURAS CON POLLO	PASTA CON JAMÓN YORK Y VERDURAS	PAVO CON VERDURAS Y PASTA
	POSTRE	YOGUR	YOGUR	FLAN	YOGUR	YOGUR	FRUTA TRITURADA	QUESO FRESCO BATIDO DESNATADO
Kcal	1270	1.141	1.320	1.445	1.100	1.307	1.352	1.223
Proteína g	74	65	61	77	70	84	61	97
HC g	129	121	122	152	73	135	181	117
HC Simp. g	41	34	27	59	26	53	49	37
Lípidos g	47	41	61	53	56	43	38	37
Sal g	3	2	5	4	2	2	3	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



Supervisado por:

2º SEMANA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		9	10	11	12	13	14	15
COMIDA	1º	POLLO CON COLIFLOR Y PATATA	COCIDO COMPLETO	HUEVO CON VERDURAS Y ARROZ	CREMA DE ZANAHORIA CON LACÓN	MERLUZA CON PISTO Y ARROZ	RAGOUT DE POLLO CON VERDURAS Y ARROZ	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	HUEVO CON ATÚN, VERDURAS Y PATATA	PASTA CON JAMÓN YORK Y VERDURAS	SALMÓN CON ESPINACAS Y PATATA	BACALAO CON VERDURAS Y PASTA	HUEVO CON PATATA Y VERDURAS	MERLUZA CON VERDURAS Y PATATA	ALBÓNDIGAS CON TOMATE, PIMIENTOS Y PASTA
	POSTRE	YOGUR	FRUTA TRITURADA	FLAN	YOGUR	FRUTA TRITURADA	YOGUR	FRUTA TRITURADA
Kcal	1298	1.164	1.421	1.392	1.294	1.242	1.208	1.367
Proteína g	71	77	78	60	77	63	70	73
HC g	128	82	136	136	140	118	124	162
HC Simp. g	42	35	41	52	61	34	34	36
Lípidos g	52	55	57	64	43	55	44	45
Sal g	2	2	4	2	4	2	1	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 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20	SABADO 21	DOMINGO 22
COMIDA	1º	CREMA DE VERDURAS CON HUEVO	HUEVO CON ATÚN, VERDURAS Y PATATA	POLLO CON MANZANA Y ARROZ	RISOTTO DE TRIGUEROS Y SETAS CON LIMANDA	HUEVO CON CALABACÍN Y PATATA	SALMÓN CON PISTO Y ARROZ	POLLO CON VERDURAS Y PASTA
	POSTRE	FRUTA TRITURADA	FLAN	FRUTA TRITURADA	YOGUR	FRUTA TRITURADA	YOGUR	FRUTA TRITURADA
CENA	1º	POLLO CON JUDÍAS VERDES Y PATATA	MERO CON TOMATES ASADOS Y PASTA	CREMA DE PUERROS 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	1309	1.087	1.415	1.302	1.534	1.223	1.264	1.337
Proteína g	72	57	75	60	100	69	67	76
HC g	129	83	141	128	172	111	120	150
HC Simp. g	41	32	56	44	56	33	34	31
Lípidos g	52	55	54	58	46	53	54	45
Sal g	2	2	2	2	1	3	1	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:

4º SEMANA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		23	24	25	26	27	28	29
COMIDA	1º	TERNERA CON PATATA Y VERDURAS	MERO CON PIMIENTOS Y ARROZ	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	POLLO CON MANZANA Y PATATA	PASTA CON ATÚN Y VERDURAS	HUEVO CON PISTO Y ARROZ	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	1340	1.230	1.255	1.635	1.270	1.280	1.360	1.352
Proteína g	78	79	74	89	78	72	68	82
HC g	132	114	117	159	109	137	123	167
HC Simp. g	42	34	33	64	24	58	53	32
Lípidos g	51	47	47	66	57	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 Dietetica

Col. MAD00216
Axel Ceinos Moraza

CODINMA
Colegio Profesional de Dietistas Nutricionistas de Madrid

Supervisado por:

5º SEMANA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		30	1	2	3	4	5	6
COMIDA	1º	POLLO ENCEBOLLADO CON ARROZ	LENTEJAS CON VERDURAS Y JAMÓN YORK	PAVO EN SALSA DE CHAMPIÑONES CON PASTA	ALBÓNDIGAS CON PATATA Y VERDURAS	CREMA DE ZANAHORIA CON MERLUZA	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	MERLUZA CON ESPINACAS Y PATATA	SALMÓN CON PIMIENTOS Y ARROZ	HUEVO CON PATATA Y VERDURAS	CREMA DE CALABAZA CON CERDO	BACALAO CON VERDURAS Y PASTA	MERLUZA CON ACELGAS Y ARROZ	CREMA DE AJETES TIERNOS CON POLLO
	POSTRE	FRUTA TRITURADA	FLAN	FRUTA TRITURADA	YOGUR	FRUTA TRITURADA	FRUTA TRITURADA	YOGUR
Kcal	1283	1.231	1.490	1.288	1.340	1.163	1.224	1.244
Proteína g	77	80	68	80	64	85	78	87
HC g	123	120	171	112	118	115	119	107
HC Simp. g	42	33	56	32	62	36	31	42
Lípidos g	49	43	54	55	64	37	45	46
Sal g	2	2	4	3	1	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



Supervisado por: