

1º SEMANA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		7	8	9	10	11	12	13
COMIDA	1º	ARROZ NEGRO CON VERDURAS	HUEVO CON PATATA Y JUDÍAS VERDES	JUDÍAS PINTAS CON LACÓN Y VERDURAS	POLLO CON PATATA Y VERDURAS	HUEVO CON ATÚN, VERDURAS Y PATATA	CINTA DE LOMO A LA RIOJANA CON PASTA	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	1280	1.141	1.320	1.445	1.100	1.265	1.462	1.223
Proteína g	75	65	61	77	70	76	78	97
HC g	124	121	122	152	73	106	177	117
HC Simp. g	42	34	27	59	26	57	52	37
Lípidos g	50	41	61	53	56	55	45	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 Dietética

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	POLLO CON COLIFLOR Y PATATA	ARROZ CON HUEVOS, SALCHICHAS Y TOMATES	COCIDO COMPLETO	ALBÓNDIGAS CON PATATA Y VERDURAS	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	1321	1.164	1.445	1.410	1.411	1.242	1.208	1.367
Proteína g	71	77	64	74	76	63	70	73
HC g	130	82	153	120	148	118	124	162
HC Simp. g	42	35	37	56	62	34	34	36
Lípidos g	54	55	61	65	53	55	44	45
Sal g	2	2	4	2	1	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

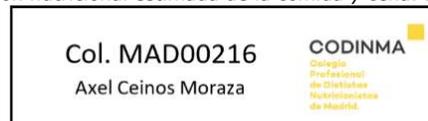
CODINMA
Colegio Profesional de Dietistas Nutricionistas de Madrid.

Supervisado por:

3º SEMANA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		21	22	23	24	25	26	27
COMIDA	1º	PAVO CON PATATA Y VERDURAS	HUEVO CON ATÚN, VERDURAS Y PATATA	LENTEJAS CON VERDURAS Y POLLO	RISOTTO DE TRIGUEROS Y SETAS CON LIMANDA	PATATAS CON TERNERA Y VERDURAS	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	1298	1.069	1.415	1.256	1.534	1.212	1.264	1.337
Proteína g	79	79	75	74	100	82	67	76
HC g	126	83	141	98	172	114	120	150
HC Simp. g	41	34	56	36	56	36	34	31
Lípidos g	49	44	54	58	46	43	54	45
Sal g	2	1	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



Supervisado por:

MENÚ TRITURADO JULIO 2025

4º SEMANA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		28	29	30	31	1	2	3
COMIDA	1º	TERNERA CON PATATA Y VERDURAS	MERO CON PIMIENTOS Y ARROZ	COCIDO COMPLETO	PAVO CON VERDURAS Y PASTA			
	POSTRE	FRUTA TRITURADA	YOGUR	FRUTA TRITURADA	YOGUR			
CENA	1º	GALLO CON MENESTRA Y PASTA	POLLO CON MANZANA Y PATATA	PASTA CON ATÚN Y VERDURAS	HUEVO CON PISTO Y ARROZ			
	POSTRE	YOGUR	YOGUR	FLAN	YOGUR			
Kcal	1365	1.230	1.255	1.635	1.445			
Proteína g	78	79	74	89	84			
HC g	137	114	117	159	143			
HC Simp. g	43	34	33	64	27			
Lípidos g	51	47	47	66	58			
Sal g	2	2	2	3	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: