

1º SEMANA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		1	2	3	4	5	6	7
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 Dietética

Col. MAD00216
Axel Ceinos Moraza



Supervisado por:

2º SEMANA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		8	9	10	11	12	13	14
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	BACALAO CON VERDURAS Y PASTA	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
<i>Kcal</i>	1295	1.141	1.320	1.445	1.207	1.265	1.462	1.223
<i>Proteína g</i>	78	65	61	77	91	76	78	97
<i>HC g</i>	128	121	122	152	105	106	177	117
<i>HC Simp. g</i>	42	34	27	59	26	57	52	37
<i>Lípidos g</i>	48	41	61	53	45	55	45	37
<i>Sal g</i>	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

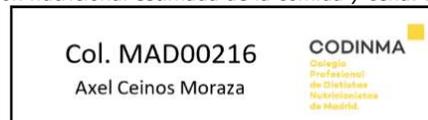
CODINMA
Colegio Profesional de Dietistas Nutricionistas de Madrid.

Supervisado por:

3º SEMANA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		15	16	17	18	19	20	21
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	CREMA DE CALABACÍN CON PAVO	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	1300	1.164	1.445	1.410	1.265	1.242	1.208	1.367
Proteína g	71	77	64	74	75	63	70	73
HC g	125	82	153	120	114	118	124	162
HC Simp. g	42	35	37	56	60	34	34	36
Lípidos g	54	55	61	65	52	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 Dietética



Supervisado por:

4º SEMANA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		22	23	24	25	26	27	28
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

Col. MAD00216
Axel Ceinos Moraza



Supervisado por:

5º SEMANA		LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3	SABADO 4	DOMINGO 5
COMIDA	1º	TERNERA CON PATATA Y VERDURAS	MERO CON PIMIENTOS Y ARROZ	COCIDO COMPLETO	PAVO CON VERDURAS Y PASTA	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	1365	1.230	1.255	1.635	1.445	1.280	1.360	1.352
Proteína g	78	79	74	89	84	72	68	82
HC g	137	114	117	159	143	137	123	167
HC Simp. g	43	34	33	64	27	58	53	32
Lípidos g	51	47	47	66	58	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



Supervisado por: