

MENÚ BASAL SEPTIEMBRE 2025

Página 1 de 5

1º SEMANA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		1	2	3	4	5	6	7
COMIDA	1º	ENSALADA DE ARROZ CON HUEVO Y YORK*	ENSALADA DE LENTEJAS*	FIDEGUA MARINERA*	GAZPACHO ANDALUZ*	ENSALADILLA RUSA*	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*	VICHYSOISE*	PATATAS ALIÑADAS*	CREMA DE CALABAZA*	PARRILLADA DE VERDURAS CON SALSA ROMESCO*	ACELGAS CON JAMÓN Y PATATA*	SALMOREJO*
	2º	MERLUZA A LA MARINERA*	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	1571	1.820	1.481	1.548	1.685	1.501	1.421	1.542
Proteína g	82	93	66	90	74	71	90	93
HC g	147	137	152	158	158	147	133	142
HC Simp. g	50	43	60	33	72	45	50	47
Lípidos g	67	94	62	58	79	65	53	60
Sal g	5	8	5	7	4	4	7	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 Dietetica

Supervisado por:



MENÚ BASAL SEPTIEMBRE 2025

Página 2 de 5

2º SEMANA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		8	9	10	11	12	13	14
COMIDA	1º	ARROZ NEGRO*	CALABACÍN, CEBOLLA Y BRÓCOLI AL HORNO*	ENSALADA DE ALUBIAS*	GAZPACHO ANDALUZ*	ENSALADA CAMPERA*	MACARRONES GRATINADOS*	SALMOREJO*
	2º	ESCALOPE DE TERNERA CON ENSALADA*	CROQUETAS Y EMPANADILLAS*	LACÓN CON PIMENTÓN Y ZANAHORIA AL HORNO*	POLLO AL HORNO CON PATATAS*	GALLO 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	ENSALADA CAMPERA*	ALCACHOFAS REHOGADAS*	ENSALADA COMPLETA*	CREMA DE GUISANTES*	CHAMPIÑONES AL AJILLO*	ACELGAS CON JAMÓN*	JUDÍAS VERDES CON PATATAS*
	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	1540	1.858	1.250	1.580	1.379	1.456	1.803	1.457
Proteína g	82	109	50	94	70	89	82	83
HC g	151	177	138	147	134	121	211	131
HC Simp. g	47	34	42	59	43	57	50	46
Lípidos g	62	75	50	64	56	63	67	61
Sal g	6	5	6	6	4	7	5	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

Col. MAD00216
Axel Ceinos Moraza

CODINMA
Colegio Profesional de Dietetistas y Nutricionistas de Madrid

Supervisado por:

MENÚ BASAL SEPTIEMBRE 2025

Página 3 de 5

3º SEMANA

LUNES

15

MARTES

16

MIÉRCOLES

17

JUEVES

18

VIERNES

19

SABADO

20

DOMINGO

21

COMIDA

1º

COLIFLOR REHOGADA *

ARROZ CON TOMATE*

SOPA DE COCIDO*

SALMOREJO*

ESPAGUETIS A LA
CARBONARA*

ENSALADA DE ALUBIAS*

JUDÍAS VERDES CON
PATATAS*

2º

POLLO EN SALSA*

HUEVOS FRITOS Y
SALCHICHAS*

COCIDO COMPLETO*

ALBÓNDIGAS EN SALSA
CON PATATAS FRITAS*

ENSALADA CON YORK Y
QUESO*

RAGOUT DE POLLO CON
VERDURAS*

CALAMARES EN SALSA
AMERICANA*

POSTRES

PIEZA DE FRUTA*

YOGUR*

PIEZA DE FRUTA*

MANZANA ASADA*

YOGUR*

PIEZA DE FRUTA*

QUESO FRESCO BATIDO
DESNATADO*

CENA

1º

ENSALADA CAMPERA*

ENSALADA DE
MOZZARELLA Y
TOMATE*

ESPINACAS
REHOGADAS*

CREMA DE CALABACÍN*

SALTEADO DE
VERDURAS*

PATATAS ALIÑADAS*

ENSALADA DE PASTA*

2º

TORTILLA DE QUESO
CON ENSALADA*

PIZZA CASERA*

SALMÓN A LA
NARANJA*

FILETE DE PAVO CON
ENSALADA*

TORTILLA DE PATATA*

MERLUZA EN SALSA
VERDE*

ALBÓNDIGAS CON
TOMATE Y PIMIENTOS*

POSTRES

YOGUR*

PIEZA DE FRUTA*

FLAN*

YOGUR*

PIEZA DE FRUTA*

YOGUR*

PIEZA DE FRUTA*

Kcal	1570	1.425	1.737	1.569	1.636	1.629	1.467	1.523
Proteína g	79	77	68	74	88	63	93	87
HC g	146	103	176	156	151	167	129	138
HC Simp. g	46	39	36	58	68	43	36	41
Lípidos g	70	74	82	66	70	74	57	65
Sal g	4	5	5	4	4	5	4	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 Dietetica

Supervisado por:

Col. MAD00216
Axel Ceinos Moraza

CODINMA
Colegio
Profesional
de Dietistas
Nutricionistas
de Madrid

MENÚ BASAL SEPTIEMBRE 2025

Página 4 de 5

4º SEMANA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SABADO

DOMINGO

22

23

24

25

26

27

28

COMIDA

1º

GAZPACHO ANDALUZ*

ENSALADILLA RUSA*

LENTEJAS ESTOFADAS
CON VERDURAS*

RISOTTO DE TRIGUEROS
Y SETAS*

PATATAS GUIADAS CON
TERNERA*

PISTO*

MACARRONES CON
ATÚN*

2º

FILETE DE PAVO CON
PATATAS FRITAS*

SAN JACOBO CON
ENSALADA DE TOMATE*

POLLO ASADO A LA
MANZANA*

LIMANDA AL HORNO*

TORTILLA DE PATATA Y
CALABACÍN*

SALMÓN CON SALSA DE
LIMÓN*

POLLO EN SALSA*

POSTRES

PIEZA DE FRUTA*

FLAN*

PIEZA DE FRUTA*

YOGUR*

PIEZA DE FRUTA*

BIZCOCHO CASERO*

PIEZA DE FRUTA*

CENA

1º

JUDÍAS VERDES CON
PATATAS*

TOMATES ASADOS CON
ORÉGANO*

VICHYSOISE*

ENSALADA DE PASTA*

ENSALADA COMPLETA*

SALMOREJO*

ACELGAS CON JAMÓN*

2º

WOK DE POLLO CON
PIMIENTOS Y CEBOLLA*

MERO CON ENELDO Y
LACITOS*

HUEVOS RELLENOS CON
ENSALADA*

PAVO AL AJILLO*

SÁNDWICH MIXTO*

CINTA DE LOMO A LA
RIOJANA *

MERLUZA EN SALSA
VERDE*

POSTRES

YOGUR*

PIEZA DE FRUTA*

YOGUR*

MANZANA ASADA*

QUESO FRESCO BATIDO
DESNATADO*

PIEZA DE FRUTA*

YOGUR*

Kcal	1551	1.369	1.636	1.662	1.698	1.551	1.388	1.554
Proteína g	89	88	71	91	101	92	72	105
HC g	152	122	185	161	187	141	114	152
HC Simp. g	49	43	64	59	53	35	53	37
Lípidos g	60	54	59	65	56	65	68	53
Sal g	4	4	4	5	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 Dietetica

Supervisado por:

Col. MAD00216
Axel Ceinos Moraza

CODINMA
Colegio
Profesional
de Dietistas
y Nutricionistas
de Madrid.

MENÚ BASAL SEPTIEMBRE 2025

Página 5 de 5

5º SEMANA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		29	30	1	2	3	4	5
COMIDA	1º	SALTEADO DE VERDURAS*	ARROZ TRES DELICIAS*	SOPA DE COCIDO*	MACARRONES GRATINADOS*	VERDURAS ASADAS*	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS*	REPOLLO CON PATATA*
	2º	FILETE DE TERNERA EN SALSA DE CHAMPIÑONES CON PURÉ DE PATATA*	MERO AL HORNO CON PIMIENTOS*	COCIDO COMPLETO*	FLAMENQUINES 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*	GAZPACHO ANDALUZ*	ESPÁRRAGOS BLANCOS CON VINAGRETA*	PISTO CON ARROZ*	ENSALADA COMPLETA*	CREMA DE ZANAHORIA*	JUDÍAS VERDES CON PATATAS*
	2º	MARRAJO CON ENSALADA*	POLLO ASADO A LA MANZANA CON PATATA*	CANELONES DE ATÚN*	HUEVOS RELLENOS*	FAJITAS DE POLLO*	BACALAO A LA VIZCAÍNA*	CALAMARES EN SALSA AMERICANA*
	POSTRES	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	FLAN*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	QUESO FRESCO BATIDO DESNATADO*
Kcal	1612	1.415	1.621	1.772	1.779	1.701	1.658	1.337
Proteína g	84	79	86	75	83	90	86	89
HC g	167	123	185	198	180	161	190	128
HC Simp. g	53	43	57	62	42	62	63	44
Lípidos g	61	63	49	70	77	72	52	45
Sal g	5	6	4	6	6	5	7	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 Dietetica

Col. MAD00216
Axel Ceinos Moraza



Supervisado por: