ALENTA Asociación Instituto de Psico-Pediatría

MENÚ TRITURADO OCTUBRE 2025

1º SEMANA		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		6	7	8	9	10	11	12
COMIDA	1º	ARROZ CON PESCADO Y VERDURAS	MARMITAKO DE BONITO	COCIDO COMPLETO	PASTA CON JAMÓN YORK Y VERDURAS	CREMA DE VERDURAS CON SALMÓN	JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS	HUEVO CON PATATA Y JUDÍAS VERDES
	POSTRE	YOGUR	FRUTA TRITURADA	YOGUR	CREMA DE MANZANA ASADA	QUESO FRESCO BATIDO DESNATADO	YOGUR	FRUTA TRITURADA
CENA	1º	POLLO CON PIMIENTOS, CEBOLLA Y PASTA	HUEVO CON ACELGAS Y PATATA	CREMA DE CALABAZA CON MERLUZA	HUEVO CON PUERRO Y PATATA	POLLO CON VERDURAS Y PASTA	CREMA DE CHAMPIÑONES CON CERDO	PAVO CON PIQUILLOS Y PASTA
	POSTRE	FRUTA TRITURADA	FLAN	FRUTA TRITURADA	YOGUR	FRUTA TRITURADA	FRUTA TRITURADA	YOGUR
Kcal	*1308*	*1.337*	*1.263*	*1.267*	*1.337*	*1.212*	*1.374*	*1.369*
Proteína g	*73*	*79*	*75*	*76*	*63*	*72*	*67*	*81*
HC g	*117*	*153*	*102*	*104*	*135*	*111*	*91*	*121*
HC Simp. g	*42*	*37*	*52*	*39*	*57*	*32*	*37*	*39*
Lípidos g	*57*	*42*	*58*	*55*	*56*	*50*	*76*	*59*
Sal g	*3*	*7*	*2*	*2*	*4*	*1*	*4*	*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

Supervisado por:

ALENTA Asociación Instituto de Psico-Pediatría

MENÚ TRITURADO OCTUBRE 2025

2º SEMANA		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		13	14	15	16	17	18	19
COMIDA	1º	PATATAS A LA RIOJANA CON MERO	PESCADO CON VERDURAS Y PASTA	PASTEL DE CARNE CON PATATA Y VERDURAS	LENTEJAS CON ARROZ Y VERDURAS	PAVO CON VERDURAS Y PASTA	HUEVO CON JUDÍAS VERDES, ZANAHORIA Y PATATA	POTAJE DE GARBANZOS
	POSTRE	FRUTA TRITURADA	YOGUR	FRUTA TRITURADA	YOGUR	CREMA DE MANZANA ASADA	CREMA DE ARROZ CON LECHE	FRUTA TRITURADA
CENA	1º	CINTA DE LOMO CON CHAMPIÑONES Y ARROZ	JAMÓN YORK CON VERDURAS Y ARROZ	BACALAO CON ESPÁRRAGOS Y PASTA	BACALAO CON VERDURAS Y PASTA	ARROZ CON PESCADO Y VERDURAS	CINTA DE LOMO A LA RIOJANA CON PASTA	CREMA DE VERDURAS CON HUEVO
	POSTRE	YOGUR	YOGUR	FLAN	YOGUR	YOGUR	FRUTA TRITURADA	QUESO FRESCO BATIDO DESNATADO
Kcal	*1343*	*1.363*	*1.359*	*1.332*	*1.283*	*1.438*	*1.414*	*1.209*
Proteína g	*75*	*79*	*71*	*76*	*75*	*84*	*70*	*70*
HC g	*138*	*117*	*158*	*133*	*142*	*178*	*146*	*93*
HC Simp. g	*41*	*33*	*26*	*55*	*27*	*62*	*50*	*34*
Lípidos g	*50*	*56*	*47*	*53*	*41*	*39*	*57*	*57*
Sal g	*3*	*5*	*4*	*3*	*2*	*7*	*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

Supervisado por:

ALENTA Asociación Instituto de Psico-Pediatría

MENÚ TRITURADO OCTUBRE 2025

3º SEMANA		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		20	21	22	23	24	25	26
COMIDA	1º	HUEVO CON SETAS Y PATATA	ARROZ CON MAGRO Y CHAMPIÑONES	JUDÍAS PINTAS CON PAVO Y VERDURAS	PATATAS CON TERNERA Y VERDURAS	LIMANDA CON PUERROS Y PASTA	LENTEJAS CON VERDURAS Y POLLO	ALBÓNDIGAS CON TOMATE, PIMIENTOS Y PATATA
	POSTRE	FRUTA TRITURADA	YOGUR	FRUTA TRITURADA	CREMA DE MANZANA ASADA	YOGUR	FRUTA TRITURADA	QUESO FRESCO BATIDO DESNATADO
CENA	1º	POLLO CON VERDURAS Y PASTA	MERO CON PIMIENTOS Y PASTA	HUEVO CON BACALAO, MENESTRA Y PATATA	PESCADO CON VERDURAS Y PASTA	CERDO CON VERDURAS Y ARROZ	CREMA DE CALABAZA CON HUEVO	SALMÓN CON VERDURAS Y PASTA
	POSTRE	YOGUR	FRUTA TRITURADA	FLAN	YOGUR	FRUTA TRITURADA	YOGUR	FRUTA TRITURADA
Kcal	*1336*	*1.276*	*1.464*	*1.360*	*1.334*	*1.389*	*1.219*	*1.311*
Proteína g	*78*	*66*	*81*	*89*	*84*	*84*	*71*	*69*
HC g	*128*	*122*	*148*	*118*	*137*	*152*	*100*	*122*
HC Simp. g	*42*	*40*	*32*	*56*	*59*	*34*	*36*	*36*
Lípidos g	*52*	*58*	*52*	*52*	*45*	*46*	*55*	*59*
Sal g	*2*	*2*	*2*	*2*	*2*	*2*	*2*	*1*

(*) La opción mas recomendable y se utiliza para la valoración nutricional estimada de la comida y cena. Esta estimación incluye el postre.

Col. MAD00216
Axel Ceinos Moraza
CODINMA

Dpdo. En Nutrición y Dietetica

Supervisado por:

ALENTA Asociación Instituto de Psico-Pediatría

MENÚ TRITURADO OCTUBRE 2025

4º SEMANA		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		27	28	29	30	31	1	2
COMIDA	1º	PASTA BOLOÑESA CON VERDURAS	MERLUZA CON PISTO Y PATATA	COCIDO COMPLETO	POLLO CON MANZANA Y ARROZ	PATATAS CON TERNERA Y VERDURAS	MERLUZA CON VERDURAS Y ARROZ	JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS
	POSTRE	FRUTA TRITURADA	FLAN	FRUTA TRITURADA	YOGUR	FRUTA TRITURADA	YOGUR	FRUTA TRITURADA
CENA	1º	HUEVO CON ATÚN, VERDURAS Y PATATA	CINTA DE LOMO CON ARROZ Y VERDURAS	CREMA DE GUISANTES CON HUEVO	SALMÓN CON VERDURAS Y PASTA	HUEVO CON BRÓCOLI Y PASTA	POLLO CON VERDURAS Y PASTA	CREMA DE AJETES TIERNOS CON BACALAO
	POSTRE	YOGUR	FRUTA TRITURADA	YOGUR	CREMA DE MANZANA ASADA	QUESO FRESCO BATIDO DESNATADO	FRUTA TRITURADA	YOGUR
Kcal	*1363*	*1.369*	*1.322*	*1.402*	*1.516*	*1.300*	*1.333*	*1.299*
Proteína g	*73*	*69*	*74*	*73*	*67*	*80*	*75*	*71*
HC g	*130*	*119*	*142*	*109*	*183*	*111*	*150*	*96*
HC Simp. g	*44*	*40*	*55*	*38*	*67*	*32*	*34*	*40*
Lípidos g	*57*	*66*	*47*	*69*	*53*	*56*	*45*	*64*
Sal g	*2*	*2*	*1*	*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

Supervisado por: