

MENÚ BASAL OCTUBRE 2025

Página 1 de 4

1º SEMANA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		6	7	8	9	10	11	12
COMIDA	1º	PAELLA DE POLLO*	MARMITAKO DE BONITO*	SOPA DE COCIDO*	LASAÑA DE VERDURAS*	CREMA DE VERDURAS*	JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS*	JUDÍAS VERDES CON PATATAS*
	2º	GALLO CON ENSALADA*	TERNERA CON ENSALADA*	COCIDO COMPLETO*	JAMÓN YORK A LA PLANCHA CON TOMATE ASADO*	SALMÓN CON SALSA DE LIMÓN*	MERLUZA EN SALSA VERDE*	HUEVOS CON BECHAMEL*
	POSTRES	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	MANZANA ASADA*	QUESO FRESCO BATIDO DESNATADO*	BIZCOCHO CASERO*	PIEZA DE FRUTA*
CENA	1º	SOPA DE AJO*	ACELGAS CON JAMÓN*	CREMA DE CALABAZA*	CALABACÍN, CEBOLLA, BRÓCOLI Y PATATA AL HORNO*	ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLETA*	CREMA DE CHAMPIÑONES*	SOPA DE PESCADO*
	2º	POLLO SALTEADO CON PIMIENTOS Y CEBOLLA*	HUEVOS CON PATATAS REVOLCONAS*	PESCADILLA AL HORNO*	TORTILLA DE PUERRO*	FAJITAS DE POLLO*	WOK DE CERDO CON SOJA Y VERDURAS*	FILETE DE PAVO EN SALSA DE PIQUILLOS*
	POSTRES	PIEZA DE FRUTA*	FLAN*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*
Kcal	1569	1.603	1.702	1.466	1.573	1.379	1.795	1.462
Proteína g	89	96	104	75	63	77	104	101
HC g	150	165	139	153	179	132	152	131
HC Simp. g	46	35	54	42	67	39	45	39
Lípidos g	63	58	77	56	62	57	77	55
Sal g	5	6	6	4	7	4	7	5

(*) 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 OCTUBRE 2025

Página 2 de 4

2º SEMANA		LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	SABADO 18	DOMINGO 19
COMIDA	1º	PATATAS A LA RIOJANA*	FIDEGUA MARINERA*	ENSALADA DE COGOLLOS, TOMATE Y MAÍZ*	LENTEJAS CON ARROZ*	ENSALADA CÉSAR CON LACITOS*	JUDÍAS VERDES CON JAMÓN*	POTAJE DE GARBANZOS*
	2º	MERO AL HORNO CON ENSALADA*	CONTRA MUSLO DE POLLO CON ENSALADA*	PASTEL DE CARNE Y PURÉ DE PATATA*	MERLUZA A LA MARINERA*	FILETE DE PAVO CON ENSALADA*	CALAMARES EN SU TINTA CON ARROZ*	POLLO EN SALSA*
	POSTRES	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	MANZANA ASADA*	ARROZ CON LECHE*	PIEZA DE FRUTA*
CENA	1º	CHAMPIÑONES AL AJILLO*	SOPA DE AVE*	ESPÁRRAGOS BLANCOS GRATINADOS*	CREMA DE COLIFLOR*	ENSALADA DE ESCAROLA, MANZANA Y REMOLACHA*	ESPINACAS CON PATATA*	CREMA DE VERDURAS*
	2º	CINTA DE LOMO EN SALSA CON ARROZ*	ROLLITOS DE JAMÓN YORK Y QUESO*	CROQUETAS Y EMPANADILLAS*	REVUELTO DE ESPÁRRAGOS*	PIZZA CASERA*	CINTA DE LOMO A LA RIOJANA *	HUEVOS RELLENOS DE GUACAMOLE*
	POSTRES	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	FLAN*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	QUESO FRESCO BATIDO DESNATADO*
Kcal	1533	1.629	1.510	1.507	1.466	1.699	1.413	1.508
Proteína g	87	96	88	63	86	97	83	98
HC g	151	138	151	152	143	174	165	133
HC Simp. g	47	36	35	63	39	63	56	39
Lípidos g	59	66	59	69	55	64	40	58
Sal g	5	8	6	6	4	5	5	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 Dietética

Col. MAD00216
Axel Ceinos Moraza

CODINMA
Colegio Profesional de Dietistas
Nutricionistas de Madrid

Supervisado por:

MENÚ BASAL OCTUBRE 2025

Página 3 de 4

3º SEMANA		LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	SABADO 25	DOMINGO 26
COMIDA	1º	COLIFLOR REHOGADA *	ARROZ CALDOSO CON MAGRO Y CHAMPIÑONES*	JUDÍAS PINTAS GUIADAS CON VERDURAS*	PATATAS GUIADAS CON TERNERA*	MACARRONES GRATINADOS*	LENTEJAS CON CHORIZO*	JUDÍAS VERDES CON PATATAS*
	2º	HUEVOS ROTOS CON SETAS*	LACÓN CON PIMENTÓN Y ZANAHORIA AL HORNO*	PAVO AL AJILLO*	PLATIBA CON SALSA DE PEREJIL*	LIMANDA AL HORNO CON SALSA DE PUERROS*	FILETE DE POLLO ENCEBOLLADO*	ALBÓNDIGAS CON TOMATE Y PIMIENTOS*
	POSTRES	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	MANZANA ASADA*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	QUESO FRESCO BATIDO DESNATADO*
CENA	1º	SOPA CASTELLANA*	ROLLITOS DE PRIMAVERA*	MENESTRA DE VERDURA CON PATATA*	TEMPURA DE VERDURAS*	ENSALADA DE MOZZARELLA Y TOMATE*	CREMA DE CALABAZA*	SOPA DE PICADILLO*
	2º	BROCHETA DE POLLO AL CURRY AMARILLO*	MERO AL HORNO CON PIMIENTOS*	TORTILLA DE BACALAO Y CEBOLLA*	PAN TUMACA CON JAMÓN SERRANO*	PERRITOS CALIENTES CON CEBOLLA CARAMELIZADA*	HUEVOS RELLENOS*	SALMÓN A LA NARANJA*
	POSTRES	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	FLAN*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*
Kcal	1587	1.397	1.624	1.612	1.515	1.886	1.645	1.433
Proteína g	89	71	90	89	86	92	104	88
HC g	154	127	174	156	166	178	145	129
HC Simp. g	49	44	49	60	60	49	45	39
Lípidos g	63	66	53	62	50	85	65	60
Sal g	6	4	8	6	8	6	6	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 Dietética

Supervisado por:

Col. MAD00216
Axel Ceinos Moraza

CODINMA
Colegio Profesional de Dietistas y Nutricionistas de Madrid

MENÚ BASAL OCTUBRE 2025

Página 4 de 4

4º SEMANA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		27	28	29	30	31	1	2
COMIDA	1º	TOMATES ASADOS CON ORÉGANO*	PISTO*	SOPA DE COCIDO*	ARROZ NEGRO*	PATATAS GUIADAS CON VERDURA*	ESPINACAS REHOGADAS*	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS*
	2º	LASAÑA BOLOÑESA*	MERLUZA ORLY CON PATATAS FRITAS*	COCIDO COMPLETO*	POLLO ASADO A LA MANZANA*	ESCALOPE DE TERNERA CON ENSALADA*	MERLUZA EN SALSA VERDE CON ARROZ*	SALCHICHAS DE PAVO ENCEBOLLADAS*
	POSTRES	PIEZA DE FRUTA*	FLAN*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	BIZCOCHO CASERO*	PIEZA DE FRUTA*
CENA	1º	ENSALADA CAMPERA*	SOPA DE MARISCO*	CREMA DE GUISANTES*	ESPÁRRAGOS SALTEADOS*	BRÓCOLI AL HORNO*	SOPA DE ARROZ CON VERDURAS*	CREMA DE AJETES TIERNOS*
	2º	REVUELTO DE ESPÁRRAGOS*	CINTA DE LOMO CON ENSALADA*	TORTILLA FRANCESA CON PIQUILLO Y TOMATE*	SALMÓN CON ENELDO Y LACITOS*	TACOS DE HUEVOS RANCHEROS CON PICO DE GALLO*	JAMONCITOS DE POLLO A LA MOSTAZA*	BACALAO A LA VIZCAÍNA*
	POSTRES	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	MANZANA ASADA*	QUESO FRESCO BATIDO DESNATADO*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*
Kcal	1575	1.539	1.571	1.594	1.685	1.587	1.451	1.598
Proteína g	80	69	90	72	84	81	76	89
HC g	161	145	145	160	206	146	162	163
HC Simp. g	48	44	55	41	71	39	40	49
Lípidos g	62	72	66	67	53	69	50	55
Sal g	4	4	4	4	4	4	4	7

(*) 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 Dietética

Supervisado por:

Col. MAD00216
Axel Ceinos Moraza

CODINMA
Colegio Profesional de Dietistas
Nutricionistas de Madrid