

MENÚ TRITURADO NOVIEMBRE 2025

Página 1 de 4

1º SEMANA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		3	4	5	6	7	8	9
COMIDA	1º	CREMA DE ZANAHORIA CON MERLUZA	PAVO ENCEBOLLADO CON PASTA	GARBANZOS CON LACÓN Y VERDURAS	POLLO CON REPOLLO Y PATATA	ARROZ CON HUEVOS, SALCHICHAS Y TOMATES	LENTEJAS CON VERDURAS Y MERLUZA	POLLO AL CHILINDRÓN CON PATATA
	POSTRE	FRUTA TRITURADA	YOGUR	FRUTA TRITURADA	YOGUR	CREMA DE MANZANA ASADA	CREMA DE ARROZ CON LECHE	FRUTA TRITURADA
CENA	1º	HUEVO CON CHAMPIÑONES Y ARROZ	CREMA DE ZANAHORIA CON LIMANDA	HUEVO CON GUISANTES Y PASTA	JAMÓN YORK CON ALCACHOFAS Y PASTA	HAMBURGUESA CON VERDURAS Y PASTA	CREMA DE PUERRO CON PAVO	CREMA DE COLIFLOR CON MERLUZA
	POSTRE	YOGUR	YOGUR	FLAN	YOGUR	YOGUR	FRUTA TRITURADA	QUESO FRESCO BATIDO DESNATADO
Kcal	1316	1.248	1.235	1.536	1.251	1.657	1.255	1.031
Proteína g	77	64	95	78	74	65	94	73
HC g	126	118	111	152	120	178	124	81
HC Simp. g	41	33	31	62	26	57	47	34
Lípidos g	52	55	42	62	49	73	38	42
Sal g	3	3	2	4	4	3	2	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

CODINMA
Colegio Profesional de Dietistas Nutricionistas de Madrid

Supervisado por:

2º SEMANA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		10	11	12	13	14	15	16
COMIDA	1º	ARROZ CON PESCADO Y VERDURAS	PASTA CON ATÚN Y VERDURAS	COCIDO COMPLETO	ALBÓNDIGAS CON PATATA Y VERDURAS	CREMA DE VERDURAS CON SALMÓN	JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS	MERLUZA CON VERDURAS Y PATATA
	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	BACALAO CON VERDURAS Y PASTA	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	1333	1.337	1.469	1.267	1.411	1.212	1.374	1.258
Proteína g	76	79	76	76	76	72	67	87
HC g	124	153	138	104	148	111	91	119
HC Simp. g	43	37	57	39	62	32	37	39
Lípidos g	55	42	65	55	53	50	76	45
Sal g	3	7	3	2	1	1	4	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

GODINMA
Colegio Profesional de Dietistas Nutricionistas de Madrid.

Supervisado por:

3º SEMANA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		17	18	19	20	21	22	23
COMIDA	1º	PATATAS A LA RIOJANA CON PERCA	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	CREMA DE COLIFLOR CON HUEVO	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	1319	1.306	1.359	1.332	1.176	1.438	1.414	1.209
Proteína g	71	75	71	76	54	84	70	70
HC g	134	117	158	133	111	178	146	93
HC Simp. g	41	33	26	55	26	62	50	34
Lípidos g	52	56	47	53	53	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 Dietética

Col. MAD00216
Axel Ceinos Moraza

GODINMA
Colegio Profesional de Dietistas Nutricionistas de Madrid

Supervisado por:

4º SEMANA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		24	25	26	27	28	29	30
COMIDA	1º	HUEVO CON SETAS Y PATATA	ARROZ CON MAGRO Y CHAMPIÑONES	COCIDO COMPLETO	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	PERCA CON PIMIENTOS Y PASTA	HUEVO CON BACALAO, MENESTRA Y PATATA	POLLO CON PIMIENTOS, CEBOLLA 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	1346	1.276	1.392	1.458	1.375	1.389	1.219	1.311
Proteína g	76	66	75	78	87	84	71	69
HC g	129	122	148	123	138	152	100	122
HC Simp. g	42	40	32	58	59	34	36	36
Lípidos g	55	58	51	67	47	46	55	59
Sal g	2	2	2	3	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.

Dpdo. En Nutrición y Dietética

Col. MAD00216
Axel Ceinos Moraza

CODINMA
Colegio
Profesional
de Dietistas
Nutricionistas
de Madrid

Supervisado por: