

MENÚ TRITURADO NOVIEMBRE 2025
Página 1 de 4

1º SEMANA		LUNES	MARTES	MIERCOLES	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
<hr/>								
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
<i>Kcal</i>	1316	1.248	1.235	1.536	1.251	1.657	1.255	1.031
<i>Proteína g</i>	77	64	95	78	74	65	94	73
<i>HC g</i>	126	118	111	152	120	178	124	81
<i>HC Simp. g</i>	41	33	31	62	26	57	47	34
<i>Lípidos g</i>	52	55	42	62	49	73	38	42
<i>Sal g</i>	3	3	2	4	4	3	2	1

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

Dpdo. En Nutrición y Dietética

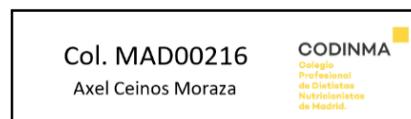
 Col. MAD00216
 Axel Ceinos Moraza

CODINMA
Colegio Profesional de Dietólogos Nutricionistas de Madrid.
Supervisado por:

MENÚ TRITURADO NOVIEMBRE 2025
Página 2 de 4

2º SEMANA		LUNES	MARTES	MIERCOLES	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
<hr/>								
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

Supervisado por:

MENÚ TRITURADO NOVIEMBRE 2025
Página 3 de 4

3º SEMANA		LUNES	MARTES	MIERCOLES	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
<hr/>								
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.

Col. MAD00216
Axel Ceinos Moraza

CODINMA
Colegio Profesional de Dietistas Nutricionistas de Madrid.

Dpdo. En Nutrición y Dietetica

Supervisado por:

MENÚ TRITURADO NOVIEMBRE 2025
Página 4 de 4

4º SEMANA		LUNES	MARTES	MIERCOLES	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
<hr/>								
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 Dietetica

Col. MAD00216
Axel Ceinos Moraza

CODINMA
Colegio Profesional de Dietistas-Nutricionistas de Madrid.

Supervisado por: