

MENÚ TRITURADO DICIEMBRE 2025

Página 1 de 5

1º SEMANA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		1	2	3	4	5	6	7
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 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
		8	9	10	11	12	13	14
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	BACALAO CON VERDURAS 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	1310	1.248	1.235	1.536	1.205	1.657	1.255	1.031
Proteína g	80	64	95	78	91	65	94	73
HC g	124	118	111	152	103	178	124	81
HC Simp. g	41	33	31	62	25	57	47	34
Lípidos g	51	55	42	62	45	73	38	42
Sal g	2	3	2	4	2	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:

3º SEMANA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		15	16	17	18	19	20	21
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	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	1319	1.337	1.469	1.267	1.318	1.212	1.374	1.258
Proteína g	73	79	76	76	56	72	67	87
HC g	119	153	138	104	114	111	91	119
HC Simp. g	43	37	57	39	60	32	37	39
Lípidos g	57	42	65	55	66	50	76	45
Sal g	3	7	3	2	2	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

CODINMA
Colegio
Profesional
de Dietistas
Nutricionistas
de Madrid

Supervisado por:

4º SEMANA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		22	23	24	25	26	27	28
COMIDA	1º	PATATAS A LA RIOJANA CON PERCA	PESCADO CON VERDURAS Y PASTA			PAVO CON VERDURAS Y PASTA	HUEVO CON JUDÍAS VERDES, ZANAHORIA Y PATATA	POTAJE DE GARBANZOS
	POSTRE	FRUTA TRITURADA	YOGUR			CREMA DE MANZANA ASADA	CREMA DE ARROZ CON LECHE	FRUTA TRITURADA
CENA	1º	CINTA DE LOMO CON CHAMPIÑONES Y ARROZ				ARROZ CON PESCADO Y VERDURAS	CINTA DE LOMO A LA RIOJANA CON PASTA	CREMA DE VERDURAS CON HUEVO
	POSTRE	YOGUR				YOGUR	FRUTA TRITURADA	QUESO FRESCO BATIDO DESNATADO
Kcal	1319	1.306	1.359			1.438	1.414	1.209
Proteína g	71	75	71			84	70	70
HC g	134	117	158			178	146	93
HC Simp. g	41	33	26			62	50	34
Lípidos g	52	56	47			39	57	57
Sal g	3	5	4			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

CODINMA
Colegio
Profesional de Dietistas
Nutricionistas de Madrid

Supervisado por:

5º SEMANA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		29	30	31	1	2	3	4
COMIDA	1º	HUEVO CON SETAS Y PATATA	ARROZ CON MAGRO Y CHAMPIÑONES			LIMANDA CON PUERROS Y PASTA	LENTEJAS CON VERDURAS Y POLLO	ALBÓNDIGAS CON TOMATE, PIMIENTOS Y PATATA
	POSTRE	FRUTA TRITURADA	YOGUR			YOGUR	FRUTA TRITURADA	QUESO FRESCO BATIDO DESNATADO
CENA	1º	POLLO CON VERDURAS Y PASTA				CERDO CON VERDURAS Y ARROZ	CREMA DE CALABAZA CON HUEVO	SALMÓN CON VERDURAS Y PASTA
	POSTRE	YOGUR				FRUTA TRITURADA	YOGUR	FRUTA TRITURADA
Kcal	1346	1.276	1.392			1.389	1.219	1.311
Proteína g	76	66	75			84	71	69
HC g	129	122	148			152	100	122
HC Simp. g	42	40	32			34	36	36
Lípidos g	55	58	51			46	55	59
Sal g	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.

Dpdo. En Nutrición y Dietética

Col. MAD00216
Axel Ceinos Moraza



Supervisado por: