

Semana 1

	LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4	SABADO 5	DOMINGO 6
COMIDA		Tx de verduras con pollo  E:125 kcal L:8,4 g AGS:1,4 g HC:5,4 g Az:1,4 g P:6,3 g S:0,1 g	Tx de verduras con lentejas y huevo  E:144 kcal L:9,6 g AGS:1,7 g HC:7,3 g Az:1,3 g P:6,2 g S:0,2 g	Tx de verduras con cabezada de cerdo  E:140 kcal L:10,2 g AGS:2,3 g HC:5,4 g Az:1,4 g P:5,9 g S:0,1 g	Tx de verduras con merluza  E:117 kcal L:7,7 g AGS:1,2 g HC:5,4 g Az:1,3 g P:5,9 g S:0,1 g		
		Tx de fruta E:40 kcal L:0,3 g AGS:0,1 g HC:8,2 g Az:7,9 g P:0,5 g S:0,0 g	Tx de fruta E:40 kcal L:0,3 g AGS:0,1 g HC:8,2 g Az:7,9 g P:0,5 g S:0,0 g	Tx de fruta E:40 kcal L:0,3 g AGS:0,1 g HC:8,2 g Az:7,9 g P:0,5 g S:0,0 g	Helado  E:173 kcal L:7,0 g AGS:6,0 g HC:25,0 g Az:21,7 g P:2,1 g S:0,2 g		

Semana 2

	LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11	SABADO 12	DOMINGO 13
COMIDA	Tx de verduras con garbanzos y pollo  E:141 kcal L:8,6 g AGS:1,4 g HC:7,5 g Az:1,3 g P:7,3 g S:0,1 g	Tx de verduras con huevo  E:130 kcal L:9,5 g AGS:1,7 g HC:5,4 g Az:1,4 g P:5,1 g S:0,2 g	Tx de verduras con pavo  E:122 kcal L:7,5 g AGS:1,1 g HC:5,2 g Az:1,2 g P:7,8 g S:0,1 g	Tx de verduras con lentejas y fogonero  E:134 kcal L:7,5 g AGS:1,1 g HC:7,2 g Az:1,2 g P:8,0 g S:0,1 g	Tx de verduras con magro  E:140 kcal L:10,2 g AGS:2,3 g HC:5,4 g Az:1,4 g P:5,9 g S:0,1 g		
	Tx de fruta  E:40 kcal L:0,3 g AGS:0,1 g HC:8,2 g Az:7,9 g P:0,5 g S:0,0 g	Tx de fruta  E:40 kcal L:0,3 g AGS:0,1 g HC:8,2 g Az:7,9 g P:0,5 g S:0,0 g	Yogur  E:61 kcal L:2,6 g AGS:1,5 g HC:5,5 g Az:5,5 g P:4,0 g S:0,2 g	Tx de fruta  E:40 kcal L:0,3 g AGS:0,1 g HC:8,2 g Az:7,9 g P:0,5 g S:0,0 g	Tx de fruta  E:40 kcal L:0,3 g AGS:0,1 g HC:8,2 g Az:7,9 g P:0,5 g S:0,0 g		

Semana 3

	LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18	SABADO 19	DOMINGO 20
COMIDA	Tx de verduras con alubias blancas y pollo   E:138 kcal L:8,4 g AGS:1,4 g HC:7,0 g Az:1,3 g P:7,4 g S:0,1 g	Tx de verduras con lomo de cerdo   E:145 kcal L:11,1 g AGS:2,5 g HC:5,4 g Az:1,4 g P:5,1 g S:0,1 g	Tx de verduras con garbanzos y magro   E:129 kcal L:9,5 g AGS:1,4 g HC:6,7 g Az:1,5 g P:3,5 g S:0,1 g	Tx de verduras con merluza      E:117 kcal L:7,7 g AGS:1,2 g HC:5,4 g Az:1,3 g P:5,9 g S:0,1 g	Tx de verduras con huevo   E:130 kcal L:9,5 g AGS:1,7 g HC:5,4 g Az:1,4 g P:5,1 g S:0,2 g		
	Tx de fruta   E:40 kcal L:0,3 g AGS:0,1 g HC:8,2 g Az:7,9 g P:0,5 g S:0,0 g	Tx de fruta   E:40 kcal L:0,3 g AGS:0,1 g HC:8,2 g Az:7,9 g P:0,5 g S:0,0 g	Tx de fruta   E:40 kcal L:0,3 g AGS:0,1 g HC:8,2 g Az:7,9 g P:0,5 g S:0,0 g	Tx de fruta      E:40 kcal L:0,3 g AGS:0,1 g HC:8,2 g Az:7,9 g P:0,5 g S:0,0 g	Helado  E:173 kcal L:7,0 g AGS:6,0 g HC:25,0 g Az:21,7 g P:2,1 g S:0,2 g		



Semana 4

ALENTA

MENU SEPTIEMBRE 2026 RD TURMIX

Diplomada en Nutrición
y Dietética Pilar
Álvarez Ruiz

COMIDA

LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25	SABADO 26	DOMINGO 27
Tx de verduras con pollo   E:125 kcal L:8,4 g AGS:1,4 g HC:5,4 g Az:1,4 g P:6,3 g S:0,1 g	Tx de verduras con huevo   E:130 kcal L:9,5 g AGS:1,7 g HC:5,4 g Az:1,4 g P:5,1 g S:0,2 g	Tx de verduras con salmon    E:132 kcal L:9,3 g AGS:1,4 g HC:5,2 g Az:1,3 g P:6,2 g S:0,1 g	Tx de verduras con magro   E:140 kcal L:10,2 g AGS:2,3 g HC:5,4 g Az:1,4 g P:5,9 g S:0,1 g	Tx de verduras con lentejas    E:125 kcal L:7,4 g AGS:1,1 g HC:8,6 g Az:1,3 g P:4,7 g S:0,2 g		
Yogur  E:61 kcal L:2,6 g AGS:1,5 g HC:5,5 g Az:5,5 g P:4,0 g S:0,2 g	Tx de fruta E:40 kcal L:0,3 g AGS:0,1 g HC:8,2 g Az:7,9 g P:0,5 g S:0,0 g	Tx de fruta E:40 kcal L:0,3 g AGS:0,1 g HC:8,2 g Az:7,9 g P:0,5 g S:0,0 g	Tx de fruta E:40 kcal L:0,3 g AGS:0,1 g HC:8,2 g Az:7,9 g P:0,5 g S:0,0 g	Tx de fruta E:40 kcal L:0,3 g AGS:0,1 g HC:8,2 g Az:7,9 g P:0,5 g S:0,0 g		



VALOR NUTRICIONAL POR 100 GRAMOS

E=Energía, L=Ílipidos o grasas, AGS= ácidos grasos saturados, HC=hidratos de carbono, Az=azúcares, P=proteínas, S=sal
Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.



ALENTA
MENU SEPTIEMBRE 2026 RD TURMIX

Diplomada en Nutrición
y Dietética Pilar
Álvarez Ruiz

Semana 5

	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2	SABADO 3	DOMINGO 4
COMIDA	Tx de verduras con pavo E:122 kcal L:7,5 g AGS:1,1 g HC:5,2 g Az:1,2 g P:7,8 g S:0,1 g	Tx de verduras con pollo E:125 kcal L:8,4 g AGS:1,4 g HC:5,4 g Az:1,4 g P:6,3 g S:0,1 g	Tx de verduras con huevo E:130 kcal L:9,5 g AGS:1,7 g HC:5,4 g Az:1,4 g P:5,1 g S:0,2 g				
	Tx de fruta E:40 kcal L:0,3 g AGS:0,1 g HC:8,2 g Az:7,9 g P:0,5 g S:0,0 g	Tx de fruta E:40 kcal L:0,3 g AGS:0,1 g HC:8,2 g Az:7,9 g P:0,5 g S:0,0 g	Yogur E:61 kcal L:2,6 g AGS:1,5 g HC:5,5 g Az:5,5 g P:4,0 g S:0,2 g				



VALOR NUTRICIONAL POR 100 GRAMOS
E=Energía, L=lípidos o grasas, AGS= ácidos grasos saturados, HC=hidratos de carbono, Az=azúcares, P=proteínas, S=sal
Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.