

1º SEMANA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		3	4	5	6	7	8	9
COMIDA	1º	RAGÚ DE TERNERA CON CHAMPIÑONES Y ARROZ	HUEVO CON CALABACÍN Y PATATA	COCIDO COMPLETO	POLLO CON MANZANA Y PATATA	MERLUZA CON VERDURAS Y PATATA	JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS	MERLUZA CON REPOLLO Y PATATA
	POSTRE	FRUTA TRITURADA	YOGUR	FRUTA TRITURADA	YOGUR	CREMA DE MANZANA ASADA	CREMA DE ARROZ CON LECHE	FRUTA TRITURADA
CENA	1º	GALLO CON MENESTRA Y PASTA	PAVO CON TOMATES ASADOS Y ARROZ	CREMA DE ZANAHORIA CON HUEVO	CALAMARES EN SU TINTA CON VERDURAS Y ARROZ	POLLO CON VERDURAS Y PASTA	CREMA DE VERDURAS CON BACALAO	HUEVO CON VERDURAS Y PASTA
	POSTRE	YOGUR	YOGUR	FLAN	YOGUR	YOGUR	FRUTA TRITURADA	QUESO FRESCO BATIDO DESNATADO
Kcal	1319	1.438	1.259	1.454	1.203	1.280	1.357	1.243
Proteína g	74	89	79	69	66	72	69	73
HC g	126	159	106	126	121	137	120	113
HC Simp. g	41	31	22	62	35	58	48	34
Lípidos g	54	46	56	69	47	45	60	52
Sal g	2	2	2	2	2	1	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 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14	SABADO 15	DOMINGO 16
COMIDA	1º	CREMA DE ZANAHORIA CON LIMANDA	LENTEJAS CON VERDURAS Y POLLO	PAVO EN SALSA DE CHAMPIÑONES CON PASTA	ALBÓNDIGAS CON PATATA Y VERDURAS	PAELLA DE VERDURAS Y HUEVO	PATATAS CON TERNERA Y VERDURAS	GARBANZOS CON PESCADILLA Y VERDURAS
	POSTRE	YOGUR	FRUTA TRITURADA	YOGUR	CREMA DE MANZANA ASADA	QUESO FRESCO BATIDO DESNATADO	YOGUR	FRUTA TRITURADA
CENA	1º	HUEVO CON ESPINACAS Y PATATA	SALMÓN CON PIMIENTOS Y ARROZ	CREMA DE CALABAZA CON HUEVO	BACALAO CON VERDURAS Y PASTA	BACALAO CON VERDURAS Y PASTA	CREMA DE PUERRO CON MERLUZA	HUEVO CON ACELGAS Y PASTA
	POSTRE	FRUTA TRITURADA	FLAN	FRUTA TRITURADA	YOGUR	FRUTA TRITURADA	FRUTA TRITURADA	YOGUR
Kcal	1304	1.117	1.460	1.248	1.411	1.402	1.066	1.424
Proteína g	76	69	78	76	76	81	75	75
HC g	123	82	153	113	148	148	82	138
HC Simp. g	41	35	54	31	62	31	35	39
Lípidos g	52	54	54	51	53	51	45	58
Sal g	2	2	1	3	1	1	2	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 Dietetica

Col. MAD00216
Axel Ceinos Moraza



Supervisado por:

3º SEMANA		LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21	SABADO 22	DOMINGO 23
COMIDA	1º	ARROZ NEGRO CON VERDURAS	HUEVO CON PATATA Y JUDÍAS VERDES	JUDÍAS PINTAS CON LACÓN Y VERDURAS	CINTA DE LOMO CON PATATA Y VERDURAS	LENTEJAS CON ARROZ Y VERDURAS	PASTA BOLOÑESA CON VERDURAS	CREMA DE AJETES TIERNOS CON BACALAO
	POSTRE	FRUTA TRITURADA	YOGUR	FRUTA TRITURADA	YOGUR	CREMA DE MANZANA ASADA	CREMA DE ARROZ CON LECHE	FRUTA TRITURADA
CENA	1º	CREMA DE CALABACÍN CON JAMÓN YORK	SALMÓN CON MENESTRA Y PASTA	MERLUZA CON VERDURAS Y PATATA	CREMA DE COLIFLOR CON HUEVO	HUEVO CON VERDURAS Y PASTA	CREMA DE CALABAZA CON POLLO	PAVO ENCEBOLLADO CON ARROZ
	POSTRE	YOGUR	YOGUR	FLAN	YOGUR	YOGUR	FRUTA TRITURADA	QUESO FRESCO BATIDO DESNATADO
Kcal	1273	1.180	1.319	1.240	1.110	1.472	1.359	1.231
Proteína g	70	53	68	77	65	59	73	93
HC g	126	137	105	119	73	176	145	124
HC Simp. g	41	34	24	58	26	60	49	36
Lípidos g	51	44	66	44	60	53	52	36
Sal g	2	5	2	4	2	2	1	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 y Nutricionistas de Madrid

Supervisado por:

4º SEMANA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		24	25	26	27	28	1	2
COMIDA	1º	PAVO CON COLIFLOR Y PATATA	COCIDO COMPLETO	PATATAS CON TERNERA Y VERDURAS	CREMA DE ZANAHORIA CON LACÓN	MARRAJO CON VERDURAS Y PASTA	JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS	CALAMARES EN SALSA AMERICANA CON VERDURAS Y ARROZ
	POSTRE	FRUTA TRITURADA	YOGUR	FRUTA TRITURADA	CREMA DE MANZANA ASADA	YOGUR	FRUTA TRITURADA	QUESO FRESCO BATIDO DESNATADO
CENA	1º	CREMA DE CALABACÍN CON HUEVO	PASTA CON ATÚN Y VERDURAS	SALMÓN CON VERDURAS Y PASTA	HAMBURGUESA CON VERDURAS Y ARROZ	HUEVO CON PATATA Y VERDURAS	CREMA DE CHAMPIÑONES CON MERLUZA	POLLO ENCEBOLLADO CON PASTA
	POSTRE	YOGUR	FRUTA TRITURADA	FLAN	YOGUR	FRUTA TRITURADA	YOGUR	FRUTA TRITURADA
Kcal	1320	1.119	1.542	1.366	1.377	1.242	1.280	1.311
Proteína g	74	74	88	76	63	66	67	83
HC g	124	79	139	135	149	115	91	158
HC Simp. g	43	31	44	57	61	36	37	38
Lípidos g	54	53	65	54	56	54	66	33
Sal g	3	2	3	1	4	2	4	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



Supervisado por: