

MENÚ BASAL FEBRERO 2025

Página 1 de 4

1º SEMANA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		3	4	5	6	7	8	9
COMIDA	1º	ARROZ TRES DELICIAS*	TEMPURA DE VERDURAS*	SOPA DE COCIDO*	PATATAS GUIADAS CON VERDURA*	VERDURAS ASADAS*	JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS*	REPOLLO CON PATATA*
	2º	RAGÚ DE TERNERA CON CHAMPIÑONES*	TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN*	COCIDO COMPLETO*	POLLO ASADO A LA MANZANA*	MERLUZA ORLY CON PATATAS FRITAS*	SALCHICHAS DE PAVO ENCEBOLLADAS*	MERLUZA A LA MARINERA*
	POSTRES	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	MANZANA ASADA*	ARROZ CON LECHE*	PIEZA DE FRUTA*
CENA	1º	ROLLITOS DE PRIMAVERA*	SOPA DE ARROZ CON VERDURAS*	CREMA DE ZANAHORIA*	JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA*	ENSALADA COMPLETA*	CREMA DE VERDURAS*	SOPA DE CARNE*
	2º	MARRAJO CON ENSALADA*	PECHUGA DE PAVO CON TOMATE ASADO*	HUEVOS RELLENOS*	CALAMARES EN SU TINTA CON ARROZ*	FAJITAS DE POLLO*	BACALAO A LA VIZCAÍNA*	REVUELTO DE ESPÁRRAGOS*
	POSTRES	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	FLAN*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	QUESO FRESCO BATIDO DESNATADO*
Kcal	1568	1.654	1.379	1.692	1.386	1.701	1.809	1.357
Proteína g	84	95	77	77	71	90	95	83
HC g	157	182	131	173	160	161	177	117
HC Simp. g	50	42	37	63	56	62	55	36
Lípidos g	61	56	57	72	44	72	70	57
Sal g	5	6	3	5	4	5	8	3

(*) La opción mas recomendable y se utiliza para la valoración nutricional estimada de la comida y cena. Esta estimación incluye café, pan y postre.

Dpdo. En Nutrición y Dietética

Supervisado por:



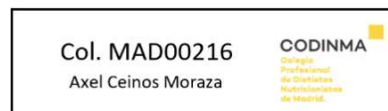
MENÚ BASAL FEBRERO 2025

Página 2 de 4

2º SEMANA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		10	11	12	13	14	15	16
COMIDA	1º	CREMA DE ZANAHORIA*	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS*	FIDEGUA MARINERA*	BRÓCOLI AL HORNO*	SOPA DE MARISCO*	JUDÍAS VERDES CON JAMÓN*	GARBANZOS CON VERDURAS*
	2º	LIMANDA AL HORNO CON TOMATES*	JAMONCITOS DE POLLO A LA MOSTAZA*	CHULETA DE PAVO CON SALSA DE CHAMPIÑONES*	ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS FRITAS*	TACOS DE HUEVOS RANCHEROS CON PICO DE GALLO*	PATATAS GUIADAS CON TERNERA*	PESCADILLA AL HORNO*
	POSTRES	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	MANZANA ASADA*	QUESO FRESCO BATIDO DESNATADO*	BIZCOCHO CASERO*	PIEZA DE FRUTA*
CENA	1º	ESPINACAS CON PATATA*	SOPA DE CEBOLLA *	CREMA DE CALABAZA*	SOPA JULIANA*	PARRILLADA DE VERDURAS CON SALSA ROMESCO*	CREMA DE PUERRO*	ACELGAS CON JAMÓN*
	2º	TORTILLA DE CHAMPIÑONES*	SALMÓN AL HORNO CON PIMIENTOS*	TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA*	WOK DE CERDO CON SOJA Y VERDURAS*	CROQUETAS Y EMPANADILLAS CON PATATA COCIDA*	CALAMARES ENCEBOLLADOS*	HUEVOS CON BECHAMEL*
	POSTRES	PIEZA DE FRUTA*	FLAN*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*
Kcal	1480	1.335	1.571	1.551	1.492	1.649	1.331	1.432
Proteína g	78	76	87	85	71	65	70	91
HC g	146	116	163	157	125	183	145	135
HC Simp. g	49	46	60	40	60	45	53	41
Lípidos g	59	58	57	60	73	69	45	53
Sal g	5	4	4	6	4	5	5	7

(*) La opción mas recomendable y se utiliza para la valoración nutricional estimada de la comida y cena. Esta estimación incluye café, pan y postre.

Dpdo. En Nutrición y Dietética



Supervisado por:

MENÚ BASAL FEBRERO 2025

Página 3 de 4

3º SEMANA		LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21	SABADO 22	DOMINGO 23
COMIDA	1º	ARROZ NEGRO*	CALABACÍN, CEBOLLA, BRÓCOLI Y PATATA AL HORNO*	JUDÍAS PINTAS GUIADAS CON VERDURAS*	PATATAS GUIADAS CON VERDURA*	LENTEJAS CON ARROZ*	ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA*	CREMA DE AJETES TIERNOS*
	2º	ESCALOPE DE TERNERA CON ENSALADA*	TORTILLA DE BACALAO Y CEBOLLA*	LACÓN CON PIMENTÓN Y ZANAHORIA AL HORNO*	CINTA DE LOMO CON ENSALADA*	MARRAJO CON ENSALADA*	TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA*	BACALAO A LA VIZCAÍNA*
	POSTRES	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	MANZANA ASADA*	ARROZ CON LECHE*	PIEZA DE FRUTA*
CENA	1º	CREMA DE CALABACÍN*	ENSALADA COMPLETA*	SOPA DE PICADILLO*	CREMA DE COLIFLOR*	SOPA DE AJO*	CREMA DE CALABAZA*	ACELGAS CON JAMÓN Y PATATA*
	2º	SÁNDWICH MIXTO*	SALMÓN CON ENELDO Y LACITOS*	MERLUZA ORLY CON LECHUGA*	TORTILLA FRANCESA CON PIQUILLO Y TOMATE*	FLAMENQUÍN CON ENSALADA DE TOMATE*	POLLO SALTEADO CON PIMIENTOS Y CEBOLLA*	SALCHICHAS DE PAVO ENCEBOLLADAS*
	POSTRES	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	FLAN*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	QUESO FRESCO BATIDO DESNATADO*
Kcal	1558	1.627	1.431	1.628	1.339	1.718	1.746	1.420
Proteína g	86	86	78	105	69	92	83	86
HC g	160	189	122	176	123	188	188	136
HC Simp. g	49	37	37	61	41	61	58	44
Lípidos g	59	55	67	49	58	60	69	52
Sal g	6	6	5	7	4	7	4	8

(*) La opción mas recomendable y se utiliza para la valoración nutricional estimada de la comida y cena. Esta estimación incluye café, pan y postre.

Dpdo. En Nutrición y Dietética

Supervisado por:



MENÚ BASAL FEBRERO 2025

Página 4 de 4

4º SEMANA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		24	25	26	27	28	1	2
COMIDA	1º	COLIFLOR REHOGADA *	SOPA DE COCIDO*	PATATAS GUISADAS CON TERNERA*	CREMA DE ZANAHORIA*	TALLARINES A LA PUTTANESCA*	ENSALADA COMPLETA CON YORK Y MAÍZ*	JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA*
	2º	FILETE DE PAVO CON ENSALADA*	COCIDO COMPLETO*	REVUELTO DE ESPÁRRAGOS*	CROQUETAS Y EMPANADILLAS CON ENSALADA*	MARRAJO CON ENSALADA*	JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS*	CALAMARES EN SALSA AMERICANA CON ARROZ*
	POSTRES	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	MANZANA ASADA*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	QUESO FRESCO BATIDO DESNATADO*
CENA	1º	CREMA DE CALABACÍN*	ENSALADA DE MOZZARELLA Y TOMATE*	SOPA CASTELLANA*	ESPINACAS REHOGADAS*	SALTEADO DE VERDURAS*	CREMA DE CHAMPIÑONES*	SOPA DE AVE*
	2º	HUEVOS RELLENOS DE GUACAMOLE*	PIZZA CASERA*	SALMÓN A LA NARANJA*	HAMBURGUESA CON ENSALADA*	TORTILLA DE PATATA*	MERLUZA EN SALSA VERDE*	POLLO EN SALSA*
	POSTRES	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	FLAN*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*
Kcal	1503	1.167	1.680	1.586	1.601	1.634	1.618	1.235
Proteína g	79	77	73	85	58	83	94	85
HC g	146	96	171	148	184	164	141	117
HC Simp. g	46	38	40	56	72	39	40	37
Lípidos g	62	49	73	69	65	67	67	43
Sal g	5	4	5	4	4	6	8	4

(*) La opción mas recomendable y se utiliza para la valoración nutricional estimada de la comida y cena. Esta estimación incluye café, pan y postre.

Dpdo. En Nutrición y Dietetica

Supervisado por:

