



Laura González Emparanza
Col. MAD01214

CODINMA
Colegio
Profesional de Dietistas
Nutricionistas de Madrid.



MENU BASAL - SEMANA DEL 12 DE FEBRERO

		LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14 (DE CENIZA)	JUEVES 15	VIERNES 16 (CUARESMA)	SABADO 17	DOMINGO 18	
S E M A N A 1	COMIDA	PATATAS GUISADAS CON VERDURAS	MACARRONES CON TOMATE Y QUESO	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS VERDURAS	CREMA DE CALABAZA	LENTEJAS CON VERDURAS	PISTO DE VERDURAS	CREMA DE VERDURAS	
		HAMBURGUESA CON SALSA DE TOMATE	POLLO EN SALSA DE CEBOLLA CON VERDURAS	GALLO AL HORNO CON ZANAHORIA DADO	CROQUETAS CON PICADILLO DE TOMATE	BACALAO AJOARRIERO	MAGRO DE CERDO ESTOFADO	CANELONES GRATINADOS	
		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	LACTEO	LACTEO	
			KCAL:714 HC:84 LIP:35 P:26	KCAL: 820 HC:107 LIP:31 P:34	KCAL:612 HC:84 LIP:17 P:35	KCAL: 765 HC:103 LIP:35 P: 16	KCAL:777 HC:90 LIP:22 P:60	KCAL:620 HC:54 LIP:28 P:37	KCAL:718 HC:111 LIP:21 P:25
	CENA	CREMA DE CHAMPIÑÓN	ENSALADA DE PIMIENTOS	VERDURAS ASADAS	COUS-COUS DE VERDURAS	CALABACIN Y BERENJENAS ASADAS	ARROZ TRES DELICIAS	REVUELTO DE AJETES CON GAMBAS	
		CAELLA EN SALSA MARISQUERA	LACON A LA GALLEGA	REVUELTO DE CALABACÍN CON CHAMPIÑÓN	POLLO EN SALSA PEPITORIA	TORTILLA ESPAÑOLA CON ZANAHORIAS			
FRUTA		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	LACTEO	LACTEO		
		KCAL: 441 HC:78 LIP:11 P:78	KCAL:714 HC:56 LIP:38 P:40	KCAL:664 HC:64 LIP:35 P:26	KCAL:720 HC:98 LIP:22 P:33	KCAL:522 HC:71 LIP:21 P:16	KCAL:518 HC:91 LIP:12 P:18	KCAL:573 HC:41 LIP:30 P:37	

*La alternativa a postre lácteo el fin de semana será fruta



Laura González Empanza
Col. MAD01214

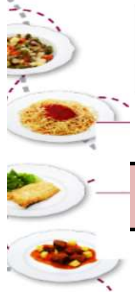
CODINMA
Colegio Profesional de Dietistas y Nutricionistas de Madrid.



MENU BASAL - SEMANA DEL 19 DE FEBRERO

		LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23 (CUARESMA)	SABADO 24	DOMINGO 25
S E M A N A 2	COMIDA	SOPA MINISTRONE	ARROZ CON VERDURAS	LENTEJAS A LA CASTELLANA	SOPA DE COCIDO	ESPIRALES CON VERDURAS	SALTEADO CAMPESTRE	ENSALADA DE PIMIENTOS
		MAGRO DE CERDO EN SALSA DE TOMATE CON PURÉ DE PATATA	CONTRAMUSLOS DE POLLO EN SALSA DE VERDURAS	CROQUETAS DE JAMÓN CON CALABACÍN AL HORNO	COCIDO	BACALAO AL HORNO CON ZANAHORIA	POLLO ASADO CON PATATA	CANELONES DE ATÚN
		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	LACTEO	LACTEO
		KCAL:678 HC:85 LIP:23 P:37	KCAL:623 HC:108 LIP:20 P:24	KCAL:884 HC:113 LIP:39 P:28	KCAL: 718 HC:106 LIP:21 P: 33	KCAL:777 HC:90 LIP:22 P:60	KCAL:554 HC:54 LIP:23 P:23	KCAL:618 HC:70 LIP:25 P:29
	CENA	GUISANTES REHOGADOS	CREMA DE CALABAZA	HERVIDO DE JUDÍAS VERDES	CREMA DE CHAMPIÑÓN	ESCALIVADA	ARROZ TRES DELICIAS	REVUELTO DE CALABACÍN Y CHAMPIÑONES
		MERLUZA EN SALSA DE PIQUILLOS	TORTILLA FRANCESA CON QUESO FRESCO	CABALLA EN ACEITE TOMATE PICADO	POLLO EN SU JUGO CON VERDURAS ASADAS	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA		
		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	LACTEO	LACTEO
		KCAL: 669 HC:80 LIP:23 P:40	KCAL:632 HC:74 LIP:28 P:27	KCAL:747 HC:67 LIP:32 P:52	KCAL:610 HC:84 LIP:20 P:27	KCAL:605 HC:83 LIP:24 P:17	KCAL:518 HC:91 LIP:12 P:18	KCAL:5 00 HC:40 LIP:27 P:26

*La alternativa a postre lácteo el fin de semana será fruta



Laura González Emparanza
Col. MAD01214

CODINMA
Colegio Profesional de Dietistas Nutricionistas de Madrid



MENU BASAL - SEMANA DEL 26 DE FEBRERO

		LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 1 (CUARESMA)	SABADO 2	DOMINGO 3
S E M A N A 3	COMIDA	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS	ARROZ CON TOMATE	GUISANTES ENCEBOLLADOS	MACARRONES BOLOÑESA	SOPA JULIANA CON PASTA	ENSALADA DE TOMATE	ALCACHOFAS EN SALSA VERDE
		LOMO DE CERDO EN SALSA DE ZANAHORIA	POLLO EN PEPITORIA	ROTTI DE PAVO EN SALSA DE VERDURAS	VARITAS DE PESCADO CON ENSALADA DE TOMATE Y ACEITUNAS	REVUELTO DE AJETES Y GAMBAS CON CALABACÍN HORNO	POTAJE DE GARBANZOS	HAMBURGUESA MIXTA CON QUESO Y SALSA DE TOMATE
		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	LACTEO	LACTEO
		KCAL:662 HC:81 LIP:18 P:49	KCAL: 690 HC:100 LIP:323 P:28	KCAL:676 HC:82 LIP:20 P:47	KCAL: 1055 HC:105 LIP:50 P: 42	KCAL:755 HC:68 LIP:38 P:68	KCAL:563 HC:78 LIP:18 P:25	KCAL:823 HC:57 LIP:42 P:56
	CENA	CREMA DE VERDURAS	CHAMPIÑONES AL AJILLO	CREMA DE CALABACÍN	PISTO DE VERDURAS	ACELGAS CON PATATA Y ZANAHORIA	ARROZ MILANESA	HUEVOS RELLENOS
		SARDINITAS EN ACEITE CON TOMATE	TORTILLA FRANCESA DE JAMÓN YORK	BACALAO EN SALSA VERDE	LACÓN A LA GALLEGA	MERLUZA A LA BILBAÍNA		
		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	LACTEO	LACTEO
		KCAL: 804 HC:84 LIP:37 P:40	KCAL:669 HC:94 LIP:22 P:35	KCAL:413 HC:43 LIP:19 P:22	KCAL:663 HC:59 LIP:34 P:31	KCAL:621 HC:78 LIP:21 P:35	KCAL:563 HC:91 LIP:15 P:21	KCAL:638 HC:41 LIP:32 P:42

*La alternativa a postre lácteo el fin de semana será fruta



Laura González Emparanza
Col. MAD01214

CODINMA
Colegio
Profesional
de Dietistas
Nutricionistas
de Madrid.



MENU BASAL - SEMANA DEL 4 DE MARZO

		LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8 (CUARESMA)	SABADO 9	DOMINGO 10
S E M A N A 4	COMIDA	SOPA CASTELLANA	LENTEJAS CON ARROZ	ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO	SOPA DE COCIDO	WOK DE PASTA CON VERDURAS Y SOJA	SOPA DE PESCADO	PARRILLADA DE VERDURAS
		ALBÓNDIGAS DE PESCADO A LA JARDINERA	LOMO ASADO EN SALSA DE CHAMPIÑONES	POLLO ASADO AL LIMÓN CON PATATAS	COCIDO	GALLO A LA MARINERA	MAGRO EN SALSA DE TOMATE CON PURÉ DE MANZANA	FIDEUA DE POLLO
		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	LACTEO	LACTEO
		KCAL:702 HC:71 LIP:40 P:19	KCAL: 790 HC:109 LIP:18 P:53	KCAL:603 HC:66 LIP:28 P:26	KCAL: 718 HC:106 LIP:21 P: 33	KCAL:530 HC:100 LIP:11 P:15	KCAL:728 HC:95 LIP:23 P:46	KCAL:651 HC:98 LIP:19 P:27
	CENA	LOMBARDA CON MAZNANA	CREMA DE ZANAHORIA	PASTEL DE VERDURAS	HERVIDO VALENCIANO	CREMA DE ESPINACAS	ARROZ SALTEADO CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JAMÓN COCIDO	REVUELTO DE AJETES CON GAMBAS
		POLLO EN SALSA DE VERDURITAS	REVUELTO DE ATÚN CON PIMIENTOS	CROQUETAS CON PICADILLO DE TOMATE	MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES	HUEVOS CON BECHAMEL		
		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	LACTEO	LACTEO
		KCAL: 514 HC:69 LIP:17 P:25	KCAL:605 HC79 LIP24 P:24	KCAL:903 HC:77 LIP:57 P:25	KCAL:584 HC:70 LIP:21 P:33	KCAL:612 HC:79 LIP:25 P:21	KCAL:518 HC:91 LIP:12 P:18	KCAL:573 HC:41 LIP:30 P:37

*La alternativa a postre lácteo el fin de semana será fruta



Laura González Emparanza
Col. MAD01214

CODINMA
Colegio
Profesional
de Dietistas
Nutricionistas
de Madrid



MENU BASAL - SEMANA DEL 11 DE MARZO

		LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15 (CUARESMA)	SABADO 16	DOMINGO 17
S E M A N A 5	COMIDA	GARBANZOS EN SALSA VERDE	SOPA DE ARROZ CON PICADILLO	PASTA BOLOÑESA	LENTEJAS ESTOFADAS	COUS COUS CON VERDURAS	PARRILLADA DE VERDURAS	SOPA DE VERDURAS
		RAPE AL HORNO CON PATATAS AL VAPOR	POLLO AL CHILINDRÓN	ROTTI DE PAVO EN SALSA DE ZANAHORIA	LOMO EN SALSA DE VERDURAS	VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA DE TOMATE Y ACEITUNAS	CANELONES GRATINADOS	POLLO AL CURRY CON PURÉ DE PATATA
		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	LACTEO	LACTEO
		KCAL:848 HC:96 LIP:31 P:53	KCAL:630 HC:73 LIP:23 P:37	KCAL:666 HC:83 LIP:17 P:51	KCAL:975 HC:111 LIP:40 P:49	KCAL:870 HC:98 LIP:38 P:40	KCAL:635 HC:88 LIP:23 P:20	KCAL:717 HC:90 LIP:20 P:48
	CENA	CREMA DE CALABAZA	ACELGAS CON ZANAHORIA	LOMBARDA CON MANZANA	ALCACHOFAS SALTEADAS	CREMA DE GUISANTES	RISOTTO DE SETAS	HUEVOS RELLENOS
LACÓN A LA GALLEGA		MERLUZA AL HORNO CON PATATAS PANADERAS	TORTILLA FRANCESA CON QUESO FRESCO	PASTEL DE ATÚN	REVUELTO DE CHAMPIÑONES			
FRUTA		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	LACTEO	LACTEO	
	KCAL: 710 HC:78 LIP:31 P:34	KCAL:603 HC:78 LIP:19 P:35	KCAL:577 HC:60 LIP:28 P:25	KCAL:640 HC:68 LIP:24 P:41	KCAL:480 HC:66 LIP:20 P:12	KCAL:488 HC:89 LIP:11 P:13	KCAL:683 HC:41 LIP:45 P:32	

*La alternativa a postre lácteo el fin de semana será fruta



Laura González Emparanza
Col. MAD01214

CODINMA
Colegio
Profesional de Dietistas
Nutricionistas de Madrid.



MENU BASAL - SEMANA DEL 18 DE MARZO

		LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22 (CUARESMA)	SABADO 23	DOMINGO 24
S E M A N A 6	COMIDA	PATATAS GUIADAS CON VERDURAS	MENÚ SAN JOSE: CÓNSOME LAGOSTINOS, CROQUETAS Y ENSALADILLA CALDERETA DE CORDERO POSTRE VARIADO	SOPA DE COCIDO	FIESTA DE LA PRIMAVERA: PARRILLADA DE CARNE TORTILLA DE PATATA HELADOS	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS	SOPA CASTELLANA	ENSALADA DE PIMIENTOS
		ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA		COCIDO		SALMÓN AL ENELDO	POLLO EN PEPITORIA	PASTA BOLOÑESA
		FRUTA		FRUTA		FRUTA	LACTEO	LACTEO
		KCAL:688 HC:95 LIP:24 P:28	KCAL: 992 HC:79 LIP:55 P:49	KCAL: 876 HC:56 LIP:47 P: 59	KCAL: 718 HC:106 LIP:21 P: 34	KCAL: 854 HC:80 LIP:34 P:61	KCAL:638 HC:61 LIP:29 P:37	KCAL:910 HC:102 LIP:43 P:34
	CENA	GUISANTES SALTEADOS	RISOTTO DE SETAS	CREMA DE CALABACÍN	SALTEADO CAMPESTRE	CREMA DE CHAMPIÑÓN	PISTO CON HUEVO COCIDO	TORTILLA ESPAÑOLA CON PIMIENTOS
		MERLUZA EN SALSA DE MAZNANA		CROQUETAS CON ENSALADA DE TOMATE Y ACEITUNAS	TORTILLA DE JAMÓN COCIDO CON ZANAHORIA	QUESO FRESCO CON PICADILLO DE TOMATE		
FRUTA		LÁCTEO		FRUTA	FRUTA	FRUTA		
	KCAL: 669 HC:89 LIP:19 P:41	KCAL:488 HC:89 LIP:11 P:13	KCAL:797 HC:95 LIP:43 P:15	KCAL:534 HC:55 LIP:27 P:22	KCAL:666 HC:79 LIP:27 P:32	KCAL:582 HC:52 LIP:31 P:26	KCAL:480 HC:62 LIP:19 P:18	

*La alternativa a postre lácteo el fin de semana será fruta



Laura González Emparanza
Col. MAD01214

CODINMA
Colegio
Profesional de Dietistas
Nutricionistas de Madrid.



MENU BASAL - SEMANA DEL 25 DE MARZO

		LUNES 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	SABADO 30	DOMINGO 31
S E M A N A 1	COMIDA	PATATAS GUIADAS CON VERDURAS	MACARRONES CON TOMATE Y QUESO	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS	LENTEJAS CON VERDURAS	CALABACIN Y BERENJENAS ASADAS	MENÚ DE PASCUA: CÓNSOME LAGOSTINOS, PAVO TRUFADO Y ENSALADILLA REDONDO DE TERNERA POSTRE VARIADO
		HAMBURGUESA CON SALSA DE TOMATE	POLLO EN SALSA DE CEBOLLA CON VERDURAS	GALLO AL HORNO CON ZANAHORIA DADO	PAELLA DE PESCADO	BACALAO AJOARRIERO	MAGRO DE CERDO ESTOFADO	
		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	TORRIJAS	LACTEO	
		KCAL:714 HC:84 LIP:35 P:26	KCAL: 820 HC:107 LIP:31 P:34	KCAL:612 HC:84 LIP:17 P:35	KCAL: 537 HC:97 LIP:13 P: 13	KCAL: 852 HC:94 LIP:27 P:64	KCAL:646 HC:60 LIP:29 P:37	KCAL:915 HC:69 LIP:39 P:65
S E M A N A 1	CENA	CREMA DE CHAMPIÑÓN	ENSALADA DE PIMIENTOS	VERDURAS ASADAS	PISTO CON HUEVO COCIDO	TORTILLA ESPAÑOLA CON ZANAHORIAS	ARROZ TRES DELICIAS	REVUELTO DE AJETES CON GAMBAS
		CAELLA EN SALSA MARISQUERA	LACON A LA GALLEGA	POLLO EN SALSA PEPITORIA				
		FRUTA	FRUTA	FRUTA	LACTEO	FRUTA	LACTEO	
		KCAL: 441 HC:78 LIP:11 P:78	KCAL:714 HC:56 LIP:38 P:40	KCAL:540 HC:61 LIP:23 P:24	KCAL:582 HC:52 LIP:31 P:26	KCAL:480 HC:62 LIP:19 P:18	KCAL:518 HC:91 LIP:12 P:18	KCAL:5 00 HC:40 LIP:27 P:26

*La alternativa a postre lácteo el fin de semana será fruta