



Laura González Empananza
Col. MAD01214

CODINMA
Colegio
Profesional de Dietistas
Nutricionistas de Madrid.



MENU TÚRMIX - SEMANA DEL 12 DE FEBRERO

		LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14 (DE CENIZA)	JUEVES 15	VIERNES 16 (CUARESMA)	SABADO 17	DOMINGO 18	
S E M A N A 1	COMIDA	TÚRMIX DE PATATA, VERDURAS Y CERDO	TÚRMIX DE PATATA, VERDURAS Y POLLO	TÚRMIX DE ALUBIAS, VERDURAS Y PESCADO	TÚRMIX DE PATATA, CALABAZA Y CERDO	TÚRMIX DE LENTEJAS, VERDURAS Y PESCADO	TÚRMIX DE PATATA, VERDURAS Y CERDO	TÚRMIX DE PATATA, VERDURAS Y POLLO	
		COMPOTA DE FRUTAS	COMPOTA DE FRUTAS	COMPOTA DE FRUTAS	COMPOTA DE FRUTAS	COMPOTA DE FRUTAS	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	KCAL718 HC:111 LIP:21 P:25
	CENA	TÚRMIX DE PATATA, CHAMPIÑONES Y PESCADO	TÚRMIX DE PATATA, VERDURAS Y LACÓN	TÚRMIX DE PATATA, CALABACÍN Y HUEVO	TÚRMIX DE PATATA, VERDURAS Y POLLO	TÚRMIX DE PATATA, ZANAHORIA Y HUEVO	TÚRMIX DE ARROZ, VERDURAS Y PESCADO	TURMIX DE PATATA, VERDURAS Y HUEVO	
COMPOTA DE FRUTAS		COMPOTA DE FRUTAS	COMPOTA DE FRUTAS	COMPOTA DE FRUTAS	COMPOTA DE FRUTAS	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	

*Calibración orientativa en base al menú de procedencia



Laura González Emparanza
Col. MAD01214

CODINMA
Colegio
Profesional
de Dietistas
Nutricionistas
de Madrid.



MENU TÚRMIX - 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	TÚRMIX DE PATATA, VERDURAS Y CERDO	TÚRMIX DE PATATA, VERDURAS Y POLLO	TÚRMIX DE LENTEJAS, VERDURAS Y CERDO	TÚRMIX DE GARBANZOS, VERDURAS Y TERNERA	TÚRMIX DE PATATA, ZANAHORIA Y PESCADO	TÚRMIX DE PATATA, VERDURAS Y POLLO	TÚRMIX DE PATATA, VERDURA Y PESCADO	
		COMPOTA DE FRUTAS	COMPOTA DE FRUTAS	COMPOTA DE FRUTAS	COMPOTA DE FRUTAS	COMPOTA DE FRUTAS	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	TÚRMIX DE PATATA, GUISANTES Y PESCADO	TÚRMIX DE PATATA, CALABAZA Y HUEVO	TÚRMIX DE PATATA, JUDÍAS VERDES Y PESCADO	TÚRMIX DE PATATA, CHAMPIÑÓN Y POLLO	TÚRMIX DE PATATA, VERDURAS Y HUEVO	TÚRMIX DE ARROZ, VERDURAS Y PESCADO	TÚRMIX DE PATATA, CALABACÍN Y HUEVO	
COMPOTA DE FRUTAS		COMPOTA DE FRUTAS	COMPOTA DE FRUTAS	COMPOTA DE FRUTAS	COMPOTA DE FRUTAS	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	

*Calibración orientativa en base al menú de procedencia



Laura González Emparanza
Col. MAD01214

CODINMA
Colegio
Profesional
de Dietistas
Nutricionistas
de Madrid



MENU TÚRMIX - SEMANA DEL 26 DE FEBRERO

		LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 1 (CUARESMA)	SABADO 2	DOMINGO 3
S E M A N A 3	COMIDA	TÚRMIX DE ALBIAS, VERDURAS Y CERDO	TÚRMIX DE VERDURAS, ARROZ Y POLLO	TÚRMIX DE PATATA, GUISANTES Y PAVO	TÚRMIX DE PATATA, VERDURAS Y PESCADO	TÚRMIX DE PATATA, CALABACÍN Y HUEVO	TÚRMIX DE GARBANZOS CON VERDURAS Y PESCADO	TÚRMIX DE PATATA, VERDURAS Y CARNE
		COMPOTA DE FRUTAS	COMPOTA DE FRUTAS	COMPOTA DE FRUTAS	COMPOTA DE FRUTAS	COMPOTA DE FRUTAS	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	TÚRMIX DE PATATA, VERDURAS Y PESCADO	TÚRMIX DE PATATA, CHAMPIÑONES Y HUEVO	TÚRMIX DE PATATA, CALABACÍN Y PESCADO	TÚRMIX DE PATATA, VERDURAS Y LACÓN	TÚRMIX DE PATATA, ZANAHORIA, ACELGAS Y HUEVO	TÚRMIX DE VERDURAS, ARROZ Y CERDO	TÚRMIX DE PATATA, VERDURAS Y PESCADO
COMPOTA DE FRUTAS		COMPOTA DE FRUTAS	COMPOTA DE FRUTAS	COMPOTA DE FRUTAS	COMPOTA DE FRUTAS	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	

*Calibración orientativa en base al menú de procedencia



Laura González Empananza
Col. MAD01214

CODINMA
Colegio
Profesional
de Dietistas
Nutricionistas
de Madrid.



MENU TÚRMIX - 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	TÚRMIX DE PATATA, VERDURAS Y PESCADO	TÚRMIX DE LENTEJAS, VERDURAS Y CERDO	TÚRMIX DE PATATA, VERDURAS Y POLLO	TÚRMIX DE GARBANZOS, VERDURAS Y TERNERA	TÚRMIX DE PATATA, ESPINACAS Y PESCADO	TÚRMIX DE PATATA, VERDURAS Y CERDO	TÚRMIX DE PATATA, VERDURAS Y POLLO	
		COMPOTA DE FRUTAS	COMPOTA DE FRUTAS	COMPOTA DE FRUTAS	COMPOTA DE FRUTAS	COMPOTA DE FRUTAS	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	TÚRMIX DE PATATA, VERDURAS Y POLLO	TÚRMIX DE PATATA, ZANAHORIA Y HUEVO	TÚRMIX DE PATATA, VERDURAS Y CERDO	TÚRMIX DE PATATA, JUDÍAS VERDES, ZANAHORIA Y PESCADO	TÚRMIX DE PATATA, VERDURAS Y HUEVO	TÚRMIX DE PATATA, GUISANTES, ZANAHORIA Y PESCADO	TÚRMIX DE PATATA, VERDURAS Y HUEVO	
COMPOTA DE FRUTAS		COMPOTA DE FRUTAS	COMPOTA DE FRUTAS	COMPOTA DE FRUTAS	COMPOTA DE FRUTAS	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	

*Calibración orientativa en base al menú de procedencia



Laura González Emparanza
Col. MAD01214

CODINMA
Colegio
Profesional
de Dietistas
Nutricionistas
de Madrid



MENU TÚRMIX - SEMANA DEL 11 DE MARZO

		LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15 (CUARESMA)	SABADO 16	DOMINGO 17						
S E M A N A 5	COMIDA	TÚRMIX DE GARBANZOS, VERDURAS Y PESCADO	TÚRMIX DE PATATA, VERDURAS Y POLLO	TÚRMIX DE PATATA, ZANAHORIA Y PAVO	TÚRMIX DE LENTEJAS, VERDURAS Y CERDO	TÚRMIX DE PATATA, VERDURAS Y PESCADO	TÚRMIX DE PATATA, VERDURAS Y TERNERA	TÚRMIX DE PATATA, VERDURAS Y POLLO						
		COMPOTA DE FRUTAS	COMPOTA DE FRUTAS	COMPOTA DE FRUTAS	COMPOTA DE FRUTAS	COMPOTA DE FRUTAS	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	TÚRMIX DE PATATA, CALABAZA Y LACÓN	TÚRMIX DE PATATA, ACELGAS, ZANAHORIA Y PESCADO	TÚRMIX DE PATATA, VERDURAS Y HUEVO	TÚRMIX DE PATATA, VERDURAS Y PESCADO	TÚRMIX DE PATATA, GUISANTES Y HUEVO	TÚRMIX DE VERDURAS, ARROZ Y CERDO	TÚRMIX DE PATATA, VERDURAS Y HUEVO						
		COMPOTA DE FRUTAS	COMPOTA DE FRUTAS	COMPOTA DE FRUTAS	COMPOTA DE FRUTAS	COMPOTA DE FRUTAS	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		

*Calibración orientativa en base al menú de procedencia



Laura González Empanza
Col. MAD01214

CODINMA
Colegio
Profesional
de Dietistas
Nutricionistas
de Madrid.



MENU TÚRMIX - 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	TÚRMIX DE PATATA, VERDURAS Y CERDO	TÚRMIX DE PATATA, VERDURAS Y TERNERA	TÚRMIX DE GARBANZOS, VERDURAS Y POLLO	TÚRMIX DE PATATA, VERDURAS Y CARNE	TÚRMIX DE ALUBIAS, VERDURAS Y PESCADO	TÚRMIX DE PATATA, VERDURAS Y POLLO	TÚRMIX DE PATATA, VERDURAS Y CERDO	
		COMPOTA DE FRUTAS	LÁCTEO	COMPOTA DE FRUTAS	LÁCTEO	COMPOTA DE FRUTAS	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	TÚRMIX DE PATATA, GUISANTES Y PESCADO	TÚRMIX DE PATATA, CHAMPIÑÓN Y PAVO	TÚRMIX DE PATATA, CALABACÍN Y CERDO	TÚRMIX DE PATATA, VERDURAS Y HUEVO	TÚRMIX DE PATATA, CHAMPIÑÓN Y HUEVO	TÚRMIX DE PATATA, VERDURAS Y PESCADO	TÚRMIX DE PATATA, VERDURAS Y HUEVO	
		COMPOTA DE FRUTAS	LÁCTEO	COMPOTA DE FRUTAS	COMPOTA DE FRUTAS	COMPOTA DE FRUTAS	LACTEO	LACTEO	
			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

*Calibración orientativa en base al menú de procedencia



Laura González Empanza
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	TÚRMIX DE PATATA, VERDURAS Y CERDO	TÚRMIX DE PATATA, VERDURAS Y POLLO	TÚRMIX DE ALUBIAS, VERDURAS Y PESCADO	TÚRMIX DE VERDURAS, ARROZ Y PESCADO	TÚRMIX DE LENTEJAS, VERDURAS Y PESCADO	TÚRMIX DE PATATA, CALABACÍN Y CERDO	TÚRMIX DE PATATA, VERDURAS Y TERNERA
		COMPOTA DE FRUTAS	COMPOTA DE FRUTAS	COMPOTA DE FRUTAS	COMPOTA DE FRUTAS	COMPOTA DE FRUTAS	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: 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
	CENA	TÚRMIX DE PATATA, CHAMPIÑONES Y PESCADO	TÚRMIX DE PATATA, VERDURAS Y LACÓN	TÚRMIX DE PATATA, VERDURAS Y POLLO	TÚRMIX DE PATATA, VERDURAS Y HUEVO	TÚRMIX DE PATATA, VERDURAS Y HUEVO	TÚRMIX DE VERDURAS, ARROZ Y POLLO	TÚRMIX DE PATATA, VERDURAS Y HUEVO
FRUTA		FRUTA	FRUTA	LACTEO	LACTEO	LACTEO	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