

**MENÚ PANCREATITIS FEBRERO 2025**

**Página 1 de 4**

1º SEMANA		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		3	4	5	6	7	8	9
COMIDA	1º	ARROZ TRES DELICIAS*	ENSALADA DE COGOLLOS, TOMATE Y MAÍZ*	SOPA DE COCIDO PC (CALDO DESGRASADO)*	PATATAS ALIÑADAS*	ACELGAS CON JAMÓN Y PATATA*	CREMA DE LENTEJAS CON VERDURAS*	GUISANTES CON PATATA Y CEBOLLA*
	2º	TERNERA CON ENSALADA*	HUEVOS A LA PLANCHA CON PATATA HERVIDA*	COCIDO LIGERO PC*	POLLO ASADO A LA MANZANA*	PESCADILLA AL HORNO*	FILETE DE POLLO ENCEBOLLADO*	MERLUZA A LA PLANCHA CON LECHUGA*
	POSTRES	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO SIN LACTOSA*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO SIN LACTOSA*	MANZANA ASADA*	YOGUR DESNATADO SIN LACTOSA*	PIEZA DE FRUTA*
CENA	1º	MENESTRA DE VERDURA (SIN BRÓCOLI NI COLIFLOR)*	SOPA DE ARROZ CON VERDURAS PC*	CREMA DE ZANAHORIA*	JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA*	ENSALADA DE ESCAROLA, MANZANA Y REMOLACHA*	CREMA DE VERDURAS*	SOPA DE PICADILLO*
	2º	GALLO CON ENSALADA*	JAMÓN YORK A LA PLANCHA CON ENSALADA*	HUEVOS RELLENOS CON JAMÓN YORK*	LENGUADO A LA PLANCHA CON ARROZ*	WOK DE POLLO CON VERDURAS*	LENGUADO A LA PLANCHA*	REVUELTO DE ESPÁRRAGOS*
	POSTRES	YOGUR DESNATADO SIN LACTOSA*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO SIN LACTOSA*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO SIN LACTOSA*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO SIN LACTOSA*
<b>Kcal</b>	1338	1.461	1.291	1.297	1.321	1.235	1.373	1.391
<b>Proteína g</b>	79	88	51	74	75	76	101	91
<b>HC g</b>	140	148	139	148	148	123	144	128
<b>HC Simp. g</b>	43	34	37	42	52	62	39	35
<b>Lípidos g</b>	47	53	56	41	43	44	36	53
<b>Sal g</b>	5	5	6	4	4	6	4	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:**



**MENÚ PANCREATITIS 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 SALTEADAS CON VERDURAS*	TALLARINES CON TOMATE*	JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA*	SOPA DE PICADILLO*	JUDÍAS VERDES CON JAMÓN*	CREMA DE GARBANZOS CON VERDURAS*
	2º	MERO AL HORNO CON ENSALADA*	ESCALOPE DE POLLO*	JAMÓN YORK A LA PLANCHA CON PATATA HERVIDA*	PAN TUMACA CON JAMÓN SERRANO*	HUEVOS RELLENOS CON JAMÓN YORK*	FILETE DE TERNERA CON PATATA PANADERA*	PESCADILLA AL HORNO*
	POSTRES	YOGUR DESNATADO SIN LACTOSA*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO SIN LACTOSA*	MANZANA ASADA*	YOGUR DESNATADO SIN LACTOSA*	YOGUR DESNATADO SIN LACTOSA*	PIEZA DE FRUTA*
CENA	1º	ESPINACAS CON PATATA*	SOPA DE ARROZ CON VERDURAS PC*	CREMA DE GUISANTES*	SOPA JULIANA PC*	ENSALADA DE COGOLLOS, TOMATE Y MAÍZ*	CREMA DE PUERRO*	ACELGAS CON JAMÓN*
	2º	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA *	MERLUZA A LA PLANCHA CON LECHUGA*	TORTILLA DE PUERRO*	LENGUADO A LA PLANCHA CON ARROZ*	WOK DE POLLO CON VERDURAS*	MERLUZA ENCEBOLLADA*	TORTILLA DE YORK*
	POSTRES	MANZANA ASADA*	YOGUR DESNATADO SIN LACTOSA*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO SIN LACTOSA*	PIEZA DE FRUTA*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO SIN LACTOSA*
<b>Kcal</b>	1369	1.406	1.485	1.559	1.251	1.258	1.308	1.313
<b>Proteína g</b>	79	74	100	67	61	80	85	85
<b>HC g</b>	142	135	150	190	163	110	121	127
<b>HC Simp. g</b>	45	65	32	40	57	36	47	37
<b>Lípidos g</b>	48	52	49	54	34	53	47	46
<b>Sal g</b>	5	4	4	6	7	5	5	6

(\*) 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 PANCREATITIS FEBRERO 2025**

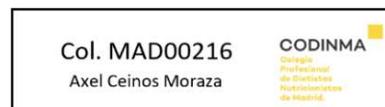
**Página 3 de 4**

3º SEMANA		LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21	SABADO 22	DOMINGO 23
COMIDA	1º	PAELLA DE VERDURAS PC*	JUDÍAS VERDES CON PATATAS*	CREMA DE GARBANZOS CON VERDURAS*	ENSALADA DE COGOLLOS, TOMATE Y MAÍZ*	LENTEJAS SALTEADAS CON VERDURAS*	TALLARINES CON TOMATE*	CREMA DE AJETES TIERNOS *
	2º	TERNERA CON ENSALADA*	TORTILLA DE PUERRO*	BROCHETA DE POLLO*	FILETE DE TERNERA CON PATATA PANADERA*	GALLO CON ENSALADA*	TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA*	LENGUADO A LA PLANCHA*
	POSTRES	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO SIN LACTOSA*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO SIN LACTOSA*	MANZANA ASADA*	YOGUR DESNATADO SIN LACTOSA*	PIEZA DE FRUTA*
CENA	1º	CREMA DE CALABACÍN*	ENSALADA DE ESCAROLA, MANZANA Y REMOLACHA*	SOPA DE PICADILLO*	CREMA DE PUERRO*	SOPA DE ARROZ CON VERDURAS PC*	CREMA DE VERDURAS*	ACELGAS CON JAMÓN Y PATATA*
	2º	SÁNDWICH MIXTO*	SALMÓN CON ENELDO Y LACITOS*	MERLUZA A LA PLANCHA CON LECHUGA*	REVUELTO DE ESPÁRRAGOS*	JAMÓN YORK A LA PLANCHA CON ENSALADA*	WOK DE POLLO CON VERDURAS*	FILETE DE POLLO ENCEBOLLADO*
	POSTRES	YOGUR DESNATADO SIN LACTOSA*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO SIN LACTOSA*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO SIN LACTOSA*	YOGUR DESNATADO SIN LACTOSA*	PIEZA DE FRUTA*
<b>Kcal</b>	1424	1.509	1.333	1.463	1.292	1.544	1.474	1.352
<b>Proteína g</b>	80	75	63	102	67	80	80	89
<b>HC g</b>	148	185	128	145	111	188	145	137
<b>HC Simp. g</b>	43	38	40	38	40	60	31	52
<b>Lípidos g</b>	52	48	58	47	61	46	60	43
<b>Sal g</b>	5	5	3	4	4	7	5	6

(\*) 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 PANCREATITIS FEBRERO 2025**

**Página 4 de 4**

4º SEMANA		LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28	SABADO 1	DOMINGO 2
COMIDA	1º	JUDÍAS VERDES SALTEADAS*	SOPA DE COCIDO PC (CALDO DESGRASADO)*	ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLETA*	CREMA DE ZANAHORIA*	TALLARINES CON TOMATE*	ENSALADA COMPLETA CON YORK Y MAÍZ*	JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA*
	2º	CONTRA MUSLO DE POLLO CON ENSALADA*	COCIDO LIGERO PC*	FILETE DE TERNERA CON PATATA PANADERA*	JAMÓN YORK A LA PLANCHA CON PATATA HERVIDA*	MERO AL HORNO CON ENSALADA*	SALTEADO DE GARBANZOS CON VERDURAS*	PESCADILLA AL HORNO*
	POSTRES	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO SIN LACTOSA*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO SIN LACTOSA*	MANZANA ASADA*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO SIN LACTOSA*
CENA	1º	CREMA DE PUERRO*	ENSALADA DE ESCAROLA, MANZANA Y REMOLACHA*	SOPA DE ARROZ CON VERDURAS PC*	ESPINACAS REHOGADAS*	ENSALADA DE COGOLLOS, TOMATE Y MAÍZ*	CREMA DE VERDURAS*	SOPA DE AVE*
	2º	HUEVOS RELLENOS CON JAMÓN YORK*	PAN TUMACA CON JAMÓN SERRANO*	LENGUADO A LA PLANCHA*	TERNERA CON ENSALADA*	HUEVOS A LA PLANCHA CON PATATA HERVIDA*	MERLUZA A LA PLANCHA CON LECHUGA*	FILETE DE POLLO ENCEBOLLADO*
	POSTRES	YOGUR DESNATADO SIN LACTOSA*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO SIN LACTOSA*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO SIN LACTOSA*	YOGUR DESNATADO SIN LACTOSA*	PIEZA DE FRUTA*
<b>Kcal</b>	1278	1.143	1.271	1.211	1.233	1.601	1.403	1.085
<b>Proteína g</b>	74	66	66	77	68	74	80	90
<b>HC g</b>	130	106	155	119	128	175	138	90
<b>HC Simp. g</b>	43	40	38	35	43	61	43	40
<b>Lípidos g</b>	46	46	38	45	45	57	52	36
<b>Sal g</b>	5	5	6	4	7	4	4	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:**

