

MENÚ HIPOCALÓRICO MARZO 2025

Página 1 de 5

1º SEMANA		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		3	4	5	6	7	8	9
COMIDA	1º	CREMA DE VERDURAS*	MARMITAKO DE BONITO*	PISTO*	RISOTTO DE TRIGUEROS Y SETAS*	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS*	TOMATES ASADOS CON ORÉGANO*	MACARRONES CON ATÚN*
	2º	TORTILLA DE YORK*	JAMÓN YORK A LA PLANCHA CON ENSALADA*	PASTEL DE CARNE Y PURÉ DE PATATA*	LIMANDA AL HORNO*	TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA*	SALMÓN CON SALSA DE LIMÓN*	POLLO EN SALSA*
	POSTRES	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO*	PIEZA DE FRUTA*
CENA	1º	JUDÍAS VERDES CON PATATAS*	MENESTRA DE VERDURA*	CREMA DE COLIFLOR*	ENSALADA DE PASTA*	SOPA DE PESCADO*	CREMA DE AJETES TIERNOS*	ACELGAS CON JAMÓN*
	2º	WOK DE POLLO CON PIMIENTOS Y CEBOLLA*	MERO CON ENELDO Y LACITOS*	TORTILLA FRANCESA CON PIQUILLO Y TOMATE*	PAVO AL AJILLO*	SÁNDWICH MIXTO*	CINTA DE LOMO A LA RIOJANA *	MERLUZA EN SALSA VERDE*
	POSTRES	YOGUR DESNATADO*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO*	MANZANA ASADA*	QUESO FRESCO BATIDO DESNATADO*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO*
Kcal	1322	1.113	1.418	1.198	1.554	1.490	1.068	1.411
Proteína g	82	67	91	58	98	91	68	102
HC g	120	91	128	92	164	154	85	129
HC Simp. g	42	39	37	44	52	36	46	37
Lípidos g	52	49	50	64	52	52	47	49
Sal g	4	4	6	3	3	5	2	5

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

Dpdo. En Nutrición y Dietética

Supervisado por:



MENÚ HIPOCALÓRICO MARZO 2025

Página 2 de 5

2º SEMANA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		10	11	12	13	14	15	16
COMIDA	1º	SALTEADO DE VERDURAS*	ARROZ TRES DELICIAS*	SOPA DE COCIDO*	PATATAS GUIADAS CON VERDURA*	VERDURAS ASADAS*	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS*	REPOLLO CON PATATA*
	2º	TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN*	MERO AL HORNO CON PIMIENTOS*	COCIDO LIGERO*	PECHUGA DE PAVO CON TOMATE ASADO*	PESCADILLA AL HORNO*	SALCHICHAS DE PAVO ENCEBOLLADAS*	RAGÚ DE TERNERA CON CHAMPIÑONES*
	POSTRES	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO*	MANZANA ASADA*	YOGUR DESNATADO*	PIEZA DE FRUTA*
CENA	1º	MENESTRA DE VERDURA*	CREMA DE VERDURAS*	ESPÁRRAGOS BLANCOS CON VINAGRETA*	PISTO CON ARROZ*	ENSALADA COMPLETA*	CREMA DE ZANAHORIA*	JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA*
	2º	MARRAJO CON ENSALADA*	POLLO ASADO A LA MANZANA*	PESCADILLA AL HORNO CON PATATA PANADERA*	HUEVOS RELLENOS*	POLLO SALTEADO CON PIMIENTOS Y CEBOLLA*	BACALAO A LA VIZCAÍNA*	CALAMARES EN SU TINTA CON ARROZ*
	POSTRES	YOGUR DESNATADO*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO*	PIEZA DE FRUTA*	QUESO FRESCO BATIDO DESNATADO*
Kcal	1252	1.102	1.400	1.194	1.294	1.090	1.440	1.242
Proteína g	78	61	83	74	83	74	84	85
HC g	115	75	153	123	107	85	141	121
HC Simp. g	45	37	52	36	38	62	51	41
Lípidos g	47	58	40	40	55	46	51	40
Sal g	4	3	3	4	3	3	6	3

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

Dpdo. En Nutrición y Dietética



Supervisado por:

MENÚ HIPOCALÓRICO MARZO 2025

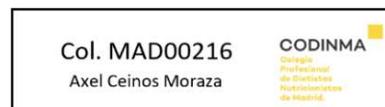
Página 3 de 5

3º SEMANA		LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21	SABADO 22	DOMINGO 23
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*	JAMÓN YORK A LA PLANCHA CON PATATA HERVIDA*	CHULETA DE PAVO CON SALSA DE CHAMPIÑONES*	ALBÓNDIGAS EN SALSA*	HUEVOS RANCHEROS CON PICO DE GALLO*	PATATAS GUIADAS CON TERNERA*	LIMANDA AL HORNO CON SALSA DE PUERROS*
	POSTRES	YOGUR DESNATADO*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO*	MANZANA ASADA*	QUESO FRESCO BATIDO DESNATADO*	YOGUR DESNATADO*	PIEZA DE FRUTA*
CENA	1º	ESPINACAS CON PATATA*	SOPA DE CEBOLLA *	CREMA DE CALABAZA*	ENSALADA DE ARROZ CON HUEVO Y YORK*	PARRILLADA DE VERDURAS CON SALSA ROMESCO*	CREMA DE PUERRO*	ACELGAS CON JAMÓN Y PATATA*
	2º	TORTILLA DE CHAMPIÑONES*	SALMÓN AL HORNO CON PIMIENTOS*	HUEVOS CON BECHAMEL*	WOK DE CERDO CON SOJA Y VERDURAS*	BACALAO AL AJILLO*	CALAMARES ENCEBOLLADOS*	JAMONCITOS DE POLLO A LA MOSTAZA*
	POSTRES	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO*	PIEZA DE FRUTA*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO*
Kcal	1311	1.191	1.366	1.385	1.597	1.146	1.108	1.383
Proteína g	81	72	76	88	87	80	68	93
HC g	117	93	148	138	126	84	110	122
HC Simp. g	45	46	40	40	64	38	47	41
Lípidos g	53	54	46	50	78	51	37	52
Sal g	4	3	6	6	4	3	4	5

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

Dpdo. En Nutrición y Dietética

Supervisado por:



MENÚ HIPOCALÓRICO MARZO 2025

Página 4 de 5

4º SEMANA		LUNES 24	MARTES 25	MIERCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28	SABADO 29	DOMINGO 30
COMIDA	1º	ARROZ NEGRO*	CALABACÍN, CEBOLLA, BRÓCOLI Y PATATA AL HORNO*	JUDÍAS PINTAS GUIADAS CON VERDURAS*	PATATAS GUIADAS CON VERDURA*	ESPINACAS REHOGADAS*	LENTEJAS CON ARROZ*	CREMA DE AJETES TIERNOS*
	2º	TERNERA CON ENSALADA*	TORTILLA DE BACALAO Y CEBOLLA*	LACÓN CON PIMENTÓN Y ZANAHORIA AL HORNO*	MARRAJO CON ENSALADA*	TERNERA CON ENSALADA*	CINTA DE LOMO A LA RIOJANA *	BACALAO A LA VIZCAÍNA*
	POSTRES	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO*	MANZANA ASADA*	YOGUR DESNATADO*	PIEZA DE FRUTA*
CENA	1º	ALCACHOFAS REHOGADAS*	SOPA DE PICADILLO*	ENSALADA COMPLETA*	CHAMPIÑONES AL AJILLO*	CREMA DE COLIFLOR*	CREMA DE CALABAZA*	ACELGAS CON JAMÓN Y PATATA*
	2º	SÁNDWICH MIXTO*	MERLUZA A LA PLANCHA CON LECHUGA*	SALMÓN CON ENELDO Y LACITOS*	POLLO SALTEADO CON PIMIENTOS Y CEBOLLA*	TORTILLA FRANCESA CON PIQUILLO Y TOMATE*	JAMÓN YORK A LA PLANCHA CON ENSALADA*	FILETE DE PAVO EN SALSA DE PIQUILLOS*
	POSTRES	YOGUR DESNATADO*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO*	PIEZA DE FRUTA*	QUESO FRESCO BATIDO DESNATADO*
Kcal	1265	1.414	1.184	1.405	1.096	1.190	1.337	1.229
Proteína g	82	84	83	88	74	67	75	103
HC g	113	146	92	130	82	97	144	99
HC Simp. g	42	35	35	42	35	61	47	40
Lípidos g	49	50	51	53	47	54	46	41
Sal g	5	6	5	5	6	3	5	5

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

Dpdo. En Nutrición y Dietetica

Supervisado por:



MENÚ HIPOCALÓRICO MARZO 2025

Página 5 de 5

5º SEMANA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		31	1	2	3	4	5	6
COMIDA	1º	COLIFLOR REHOGADA *	PATATAS GUIADAS CON TERNERA*	SOPA DE COCIDO*	CREMA DE ZANAHORIA*	MACARRONES GRATINADOS*	ENSALADA COMPLETA CON YORK Y MAÍZ*	JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA*
	2º	FILETE DE PAVO CON ENSALADA*	REVUELTO DE ESPÁRRAGOS*	COCIDO LIGERO*	LACÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA*	MARRAJO CON ENSALADA*	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS*	CALAMARES EN SALSA AMERICANA CON ARROZ*
	POSTRES	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO*	PIEZA DE FRUTA*	MANZANA ASADA*	YOGUR DESNATADO*	PIEZA DE FRUTA*	QUESO FRESCO BATIDO DESNATADO*
CENA	1º	CREMA DE CALABACÍN*	ENSALADA DE MOZZARELLA Y TOMATE*	ESPINACAS REHOGADAS*	SOPA CASTELLANA*	SALTEADO DE VERDURAS*	CREMA DE CHAMPIÑONES*	SOPA DE AVE*
	2º	TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA*	PIZZA CASERA HIPOCALÓRICA*	SALMÓN A LA NARANJA*	POLLO EN SALSA*	TORTILLA DE PATATA*	MERLUZA EN SALSA VERDE*	PAN TUMACA CON JAMÓN SERRANO*
	POSTRES	YOGUR DESNATADO*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO*	YOGUR DESNATADO*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO*	PIEZA DE FRUTA*
Kcal	1242	1.107	1.324	1.172	1.224	1.444	1.315	1.109
Proteína g	73	77	70	71	67	75	83	70
HC g	115	75	106	113	123	143	126	121
HC Simp. g	42	39	37	37	65	41	42	35
Lípidos g	49	52	65	43	47	59	44	34
Sal g	4	3	3	2	6	3	6	6

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

Dpdo. En Nutrición y Dietética



Supervisado por: