

MENÚ HIPOCALÓRICO ABRIL 2025

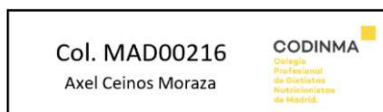
Página 1 de 4

1º SEMANA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		7	8	9	10	11	12	13
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*	POLLO ASADO A LA MANZANA*	LIMANDA AL HORNO*	TORTILLA DE JAMÓN 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	1311	1.113	1.418	1.151	1.554	1.462	1.068	1.411
Proteína g	82	67	91	59	98	92	68	102
HC g	121	91	128	94	164	153	85	129
HC Simp. g	44	39	37	59	52	36	46	37
Lípidos g	50	49	50	55	52	49	47	49
Sal g	4	4	6	3	3	6	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 ABRIL 2025

Página 2 de 4

2º SEMANA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		14	15	16	17	18	19	20
COMIDA	1º	SALTEADO DE VERDURAS*	ARROZ TRES DELICIAS*	SOPA DE COCIDO*	PATATAS GUIADAS CON TERNERA*	VERDURAS ASADAS*	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS*	REPOLLO CON PATATA*
	2º	FILETE DE TERNERA CON PATATA PANADERA*	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 SALSA AMERICANA CON ARROZ*
	POSTRES	YOGUR DESNATADO*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO*	PIEZA DE FRUTA*	QUESO FRESCO BATIDO DESNATADO*
Kcal	1280	1.121	1.400	1.194	1.404	1.117	1.440	1.285
Proteína g	82	74	83	74	103	74	84	85
HC g	115	76	153	123	107	85	141	123
HC Simp. g	46	38	52	36	37	62	51	43
Lípidos g	48	54	40	40	59	49	51	44
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:

Col. MAD00216
Axel Ceinos Moraza

CODINMA
Colegio Profesional de Dietistas
Nutricionistas de Madrid

MENÚ HIPOCALÓRICO ABRIL 2025

Página 3 de 4

3º SEMANA		LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25	SABADO 26	DOMINGO 27
COMIDA	1º	ARROZ A LA CUBANA CON HUEVOS A LA PLANCHA*	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS*	FIDEGUA MARINERA*	SOPA DE PICADILLO*	CREMA DE ZANAHORIA*	JUDÍAS VERDES CON JAMÓN*	GARBANZOS CON VERDURAS*
	2º	FILETE DE POLLO ENCEBOLLADO*	JAMÓN YORK A LA PLANCHA CON PATATA HERVIDA*	CHULETA DE PAVO CON SALSA DE CHAMPIÑONES*	ALBÓNDIGAS EN SALSA*	MERLUZA A LA PLANCHA CON LECHUGA*	GUISO DE TERNERA A LA JARDINERA*	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	1373	1.561	1.366	1.385	1.751	1.030	1.135	1.383
Proteína g	87	91	76	88	103	81	80	93
HC g	124	136	148	138	146	79	97	122
HC Simp. g	44	36	40	40	62	42	47	41
Lípidos g	54	67	46	50	81	40	41	52
Sal g	5	4	6	6	5	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:

Col. MAD00216
Axel Ceinos Moraza

CODINMA
Colegio Profesional
de Dietistas
Nutricionistas
de Madrid

MENÚ HIPOCALÓRICO ABRIL 2025

Página 4 de 4

4º SEMANA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		28	29	30	1	2	3	4
COMIDA	1º	ARROZ NEGRO*	CALABACÍN, CEBOLLA Y BRÓCOLI 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 PUERRO*	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	SOPA DE PICADILLO*	ALCACHOFAS REHOGADAS*	ENSALADA COMPLETA*	CREMA DE COLIFLOR*	CHAMPIÑONES AL AJILLO*	ACELGAS CON JAMÓN*	SOPA DE AJO*
	2º	MERLUZA A LA PLANCHA CON LECHUGA*	SÁNDWICH MIXTO*	SALMÓN CON ENELDO Y LACITOS*	TORTILLA FRANCESA CON PIQUILLO Y TOMATE*	POLLO SALTEADO CON PIMIENTOS Y CEBOLLA*	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	1254	1.430	1.079	1.405	1.134	1.151	1.314	1.263
Proteína g	82	103	56	88	63	77	81	104
HC g	109	137	86	130	99	79	128	106
HC Simp. g	41	30	38	42	40	56	41	40
Lípidos g	49	50	52	53	48	52	49	42
Sal g	5	4	5	5	3	6	7	4

(*) 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:

Col. MAD00216
Axel Ceinos Moraza

CODINMA
Colegio Profesional de Dietistas y Nutricionistas de Madrid