

MENÚ HIPOCALÓRICO MAYO 2025

Página 1 de 4

1º SEMANA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		5	6	7	8	9	10	11
COMIDA	1º	COLIFLOR REHOGADA *	SOPA DE COCIDO*	ARROZ CON TOMATE*	SALMOREJO*	PISTO CON ARROZ*	ENSALADA DE ALUBIAS*	JUDÍAS VERDES CON PATATAS*
	2º	POLLO EN SALSA*	COCIDO LIGERO*	REVUELTO DE ESPÁRRAGOS*	LACÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA*	MARRAJO CON ENSALADA*	RAGOUT DE POLLO CON VERDURAS*	CALAMARES EN SALSA AMERICANA*
	POSTRES	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO*	PIEZA DE FRUTA*	MANZANA ASADA*	YOGUR DESNATADO*	PIEZA DE FRUTA*	QUESO FRESCO BATIDO DESNATADO*
CENA	1º	ENSALADA CAMPERA*	ENSALADA DE MOZZARELLA Y TOMATE*	ESPINACAS REHOGADAS*	CREMA DE CALABACÍN*	SALTEADO DE VERDURAS*	PATATAS ALIÑADAS*	ENSALADA DE PASTA*
	2º	TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA*	PIZZA CASERA HIPOCALÓRICA*	SALMÓN A LA NARANJA*	FILETE DE PAVO CON ENSALADA*	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	1278	1.282	1.259	1.290	1.220	1.257	1.324	1.313
Proteína g	73	74	64	60	81	63	90	78
HC g	113	80	136	120	108	112	106	132
HC Simp. g	42	38	38	36	65	41	35	37
Lípidos g	55	71	46	60	48	58	53	47
Sal g	4	4	2	3	5	3	3	7

(*) 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 MAYO 2025

Página 2 de 4

2º SEMANA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		12	13	14	15	16	17	18
COMIDA	1º	CREMA DE VERDURAS*	PATATAS ALIÑADAS*	ENSALADA DE LENTEJAS*	RISOTTO DE TRIGUEROS Y SETAS*	COLIFLOR REHOGADA *	PISTO*	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*	TOMATES ASADOS CON ORÉGANO*	VICHYSOISE*	ENSALADA DE PASTA*	ENSALADA COMPLETA*	SALMOREJO*	ACELGAS CON JAMÓN*
	2º	WOK DE POLLO CON PIMIENTOS Y CEBOLLA*	MERO CON ENELDO Y LACITOS*	HUEVOS RELLENOS CON ENSALADA*	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	1280	1.113	1.170	1.377	1.554	1.171	1.164	1.411
Proteína g	78	67	63	76	98	71	70	102
HC g	111	91	120	112	164	85	79	129
HC Simp. g	43	39	37	56	52	36	47	37
Lípidos g	53	49	41	64	52	58	60	49
Sal g	4	4	5	4	3	6	3	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:

Col. MAD00216
Axel Ceinos Moraza

CODINMA
Colegio
Profesional de Dietistas
Nutricionistas de Madrid

MENÚ HIPOCALÓRICO MAYO 2025

Página 3 de 4

3º SEMANA		LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23	SABADO 24	DOMINGO 25
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	FILETE DE TERNERA CON PATATA PANADERA*	MERO AL HORNO CON PIMIENTOS*	COCIDO LIGERO*	PECHUGA DE PAVO CON TOMATE ASADO*	GALLO CON ENSALADA*	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*	GAZPACHO ANDALUZ*	ESPÁRRAGOS BLANCOS CON VINAGRETA*	PISTO CON ARROZ*	ENSALADA COMPLETA*	CREMA DE ZANAHORIA*	JUDÍAS VERDES CON PATATAS*
	2º	MARRAJO CON ENSALADA*	POLLO ASADO A LA MANZANA CON PATATA*	PESCADILLA AL HORNO CON PATATA PANADERA*	HUEVOS RELLENOS*	POLLO SALTEADO CON PIMIENTOS Y CEBOLLA*	BACALAO A LA VIZCAÍNA*	CALAMARES EN SALSA AMERICANA*
	POSTRES	YOGUR DESNATADO*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO*	PIEZA DE FRUTA*	QUESO FRESCO BATIDO DESNATADO*
Kcal	1272	1.121	1.477	1.194	1.294	1.163	1.440	1.216
Proteína g	80	74	83	74	83	77	84	85
HC g	114	76	162	123	107	86	141	105
HC Simp. g	46	38	56	36	38	62	51	43
Lípidos g	49	54	45	40	55	52	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 y Nutricionistas de Madrid

MENÚ HIPOCALÓRICO MAYO 2025

Página 4 de 4

4º SEMANA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		26	27	28	29	30	31	1
COMIDA	1º	ENSALADA DE ARROZ CON HUEVO Y YORK*	ENSALADA DE LENTEJAS*	FIDEGUA MARINERA*	GAZPACHO ANDALUZ*	CREMA DE ZANAHORIA*	JUDÍAS VERDES CON JAMÓN*	GARBANZOS CON VERDURAS*
	2º	FILETE DE POLLO ENCEBOLLADO*	ROLLITOS DE JAMÓN YORK Y QUESO*	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*	VICHYSOISE*	PATATAS ALIÑADAS*	CREMA DE CALABAZA*	PARRILLADA DE VERDURAS CON SALSA ROMESCO*	ACELGAS CON JAMÓN Y PATATA*	SALMOREJO*
	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	1308	1.470	1.244	1.404	1.408	1.030	1.198	1.398
Proteína g	81	91	61	87	68	81	88	89
HC g	110	109	109	135	123	79	97	119
HC Simp. g	45	41	40	33	71	42	44	47
Lípidos g	55	69	57	54	67	40	45	57
Sal g	4	4	4	6	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 Dietetica

Supervisado por:

Col. MAD00216
Axel Ceinos Moraza

CODINMA
Colección
Profesional
de Dietistas
Nutricionistas
de Madrid.