

**MENÚ DIABÉTICO MAYO 2025**

**Página 1 de 4**

1º SEMANA		LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9	SABADO 10	DOMINGO 11
COMIDA	1º	COLIFLOR REHOGADA CON PATATA*	SOPA DE COCIDO*	ARROZ CON TOMATE DIAB*	SALMOREJO*	PISTO CON ARROZ*	ENSALADA DE ALUBIAS*	JUDÍAS VERDES CON PATATAS*
	2º	POLLO EN SALSA*	COCIDO COMPLETO*	REVUELTO DE ESPÁRRAGOS*	CROQUETAS Y EMPANADILLAS CON ENSALADA*	MARRAJO CON ENSALADA*	RAGOUT DE POLLO CON VERDURAS*	CALAMARES EN SALSA AMERICANA*
	POSTRES	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	MANZANA ASADA EDULCO*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	QUESO FRESCO BATIDO DESNATADO*
CENA	1º	ENSALADA CAMPERA*	ENSALADA DE MOZZARELLA Y TOMATE*	ESPINACAS CON PATATA*	CREMA DE CALABACÍN*	SALTEADO DE VERDURAS*	PATATAS ALIÑADAS*	ENSALADA DE PASTA*
	2º	TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA*	PIZZA CASERA*	SALMÓN A LA NARANJA*	FILETE DE PAVO CON ENSALADA*	TORTILLA DE PATATA*	MERLUZA EN SALSA VERDE*	ALBÓNDIGAS CON TOMATE Y PIMIENTOS*
	POSTRES	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*
<b>Kcal</b>	1472	1.487	1.680	1.362	1.385	1.401	1.467	1.523
<b>Proteína g</b>	77	80	74	63	71	67	94	88
<b>HC g</b>	134	112	168	121	140	132	126	135
<b>HC Simp. g</b>	42	40	40	38	54	42	36	41
<b>Lípidos g</b>	64	75	73	64	55	62	57	65
<b>Sal g</b>	4	5	5	4	4	4	4	4

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

**Dpdo. En Nutrición y Dietetica**



**Supervisado por:**

## MENÚ DIABÉTICO 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*	ENSALADILLA RUSA*	ENSALADA DE LENTEJAS*	RISOTTO DE TRIGUEROS Y SETAS DIAB*	COLIFLOR REHOGADA *	PISTO*	MACARRONES CON ATÚN DIAB*
	2º	HUEVOS CON BECHAMEL*	FLAMENQUÍN CON ENSALADA DE TOMATE*	POLLO ASADO A LA MANZANA*	LIMANDA AL HORNO*	TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN*	SALMÓN CON SALSAS DE LIMÓN Y ARROZ*	POLLO EN SALSAS*
	POSTRES	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	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 SALSAS VERDES CON ARROZ*
	POSTRES	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	MANZANA ASADA EDULCO*	QUESO FRESCO BATIDO DESNATADO*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*
<b>Kcal</b>	1462	1.324	1.580	1.521	1.501	1.316	1.445	1.543
<b>Proteína g</b>	86	77	85	81	99	73	77	109
<b>HC g</b>	133	118	147	132	138	116	130	152
<b>HC Simp. g</b>	43	42	44	57	38	37	48	36
<b>Lípidos g</b>	59	55	63	68	56	58	64	50
<b>Sal g</b>	5	5	6	5	4	5	4	6

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

Dpdo. En Nutrición y Dietética



Supervisado por:

**MENÚ DIABÉTICO 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 DIAB*	SOPA DE COCIDO*	PATATAS GUIADAS CON VERDURA*	VERDURAS ASADAS*	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS*	REPOLLO CON PATATA*
	2º	FILETE DE TERNERA EN SALSA DE CHAMPIÑONES CON PURÉ DE PATATA*	RAGÚ DE TERNERA CON CHAMPIÑONES*	COCIDO COMPLETO*	PECHUGA DE PAVO CON TOMATE ASADO*	MERLUZA ORLY CON PATATAS FRITAS*	SALCHICHAS DE PAVO ENCEBOLLADAS*	RAGÚ DE TERNERA CON CHAMPIÑONES*
	POSTRES	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	MANZANA ASADA EDULCO*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*
CENA	1º	ROLLITOS DE PRIMAVERA*	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*	CANELONES DE ATÚN*	HUEVOS RELLENOS*	FAJITAS DE POLLO INTEGRALES*	BACALAO A LA VIZCAÍNA*	CALAMARES EN SALSA AMERICANA*
	POSTRES	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	QUESO FRESCO BATIDO DESNATADO*
<b>Kcal</b>	1535	1.416	1.668	1.679	1.438	1.623	1.584	1.338
<b>Proteína g</b>	87	80	96	74	87	91	88	90
<b>HC g</b>	145	120	165	175	128	140	161	126
<b>HC Simp. g</b>	47	44	59	42	39	48	52	44
<b>Lípidos g</b>	61	63	63	69	59	72	55	45
<b>Sal g</b>	5	6	5	6	4	5	7	4

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

**Dpdo. En Nutrición y Dietetica**

**Supervisado por:**

**MENÚ DIABÉTICO 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 DIAB*	GAZPACHO ANDALUZ*	ENSALADILLA RUSA*	JUDÍAS VERDES CON PATATAS*	GARBANZOS CON VERDURAS*
	2º	SALCHICHAS DE POLLO ENCEBOLLADAS*	ROLLITOS DE JAMÓN YORK Y QUESO*	CHULETA DE PAVO CON SALSA DE CHAMPIÑONES*	ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS FRITAS*	MERLUZA ORLY CON LECHUGA*	GUISO DE TERNERA A LA JARDINERA*	LIMANDA AL HORNO CON SALSA DE PUERROS*
	POSTRES	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	MANZANA ASADA EDULCO*	QUESO FRESCO BATIDO DESNATADO*	YOGUR*	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	MERLUZA A LA MARINERA*	SALMÓN AL HORNO CON PIMIENTOS*	HUEVOS CON BECHAMEL*	WOK DE CERDO CON SOJA Y VERDURAS*	CROQUETAS Y EMPANADILLAS*	CALAMARES ENCEBOLLADOS*	JAMONCITOS DE POLLO A LA MOSTAZA*
	POSTRES	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*
<b>Kcal</b>	1524	1.820	1.388	1.428	1.625	1.501	1.365	1.542
<b>Proteína g</b>	83	94	66	90	75	72	89	93
<b>HC g</b>	135	134	129	127	140	144	128	139
<b>HC Simp. g</b>	45	44	41	33	57	45	44	48
<b>Lípidos g</b>	66	94	61	58	79	65	48	61
<b>Sal g</b>	6	8	5	7	4	4	6	4

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

Dpdo. En Nutrición y Dietética

Supervisado por:

