ALENTA Asociación Instituto de Psico-Pediatría

MENÚ PANCREATITIS JUNIO 2025

1º SEMANA		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		2	3	4	5	6	7	8
COMIDA	1º	PAELLA DE VERDURAS PC*	JUDÍAS VERDES CON PATATAS*	CREMA DE GARBANZOS CON VERDURAS*	ESPINACAS REHOGADAS*	ENSALADA DE PASTA CON POLLO*	LENTEJAS SALTEADAS CON VERDURAS*	CREMA DE AJETES TIERNOS *
	2º	TERNERA CON ENSALADA*	TORTILLA DE PUERRO*	BROCHETA DE POLLO*	POLLO AL HORNO CON PATATAS*	GALLO CON ENSALADA*	POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE TOMATE*	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	ENSALADA CAMPERA SIN ATÚN*	ENSALADA DE COGOLLOS, TOMATE Y MAÍZ*	ENSALADA DE ESCAROLA, MANZANA Y REMOLACHA*	CREMA DE GUISANTES*	CREMA DE VERDURAS*	ACELGAS CON JAMÓN*	JUDÍAS VERDES CON PATATAS*
	2º	MERLUZA A LA PLANCHA CON LECHUGA*	PAN TUMACA CON JAMÓN SERRANO*	SALMÓN CON ENELDO Y LACITOS*	REVUELTO DE ESPÁRRAGOS*	WOK DE POLLO CON VERDURAS*	JAMÓN YORK A LA PLANCHA CON ENSALADA*	ESCALOPE DE POLLO*
	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*
Kcal	*1407*	*1.603*	*1.253*	*1.481*	*1.310*	*1.437*	*1.422*	*1.345*
Proteína g	*83*	*90*	*56*	*82*	*74*	*94*	*96*	*85*
HC g	*140*	*162*	*130*	*156*	*121*	*141*	*134*	*138*
HC Simp. g	*42*	*35*	*40*	*43*	*36*	*61*	*30*	*50*
Lípidos g	*52*	*63*	*52*	*53*	*52*	*50*	*51*	*44*
Sal g	*5*	*4*	*8*	*3*	*4*	*4*	*9*	*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

Col. MAD00216
Axel Ceinos Moraza
CODINMA

Supervisado por:

ALENTA Asociación Instituto de Psico-Pediatría

MENÚ PANCREATITIS JUNIO 2025

2º SEMANA		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		9	10	11	12	13	14	15
COMIDA	1º	JUDÍAS VERDES SALTEADAS*	SOPA DE COCIDO PC (CALDO DESGRASADO)*	ARROZ CON TOMATE*	CREMA DE ZANAHORIA*	SALTEADO DE VERDURAS*	ENSALADA COMPLETA CON YORK Y MAÍZ*	JUDÍAS VERDES CON PATATAS*
	2º	FILETE DE POLLO ENCEBOLLADO*	COCIDO LIGERO PC*	REVUELTO DE ESPÁRRAGOS*	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	ENSALADA CAMPERA SIN ATÚN*	ENSALADA DE ESCAROLA, MANZANA Y REMOLACHA*	ESPINACAS REHOGADAS*	CREMA DE PUERRO*	ENSALADA DE COGOLLOS, TOMATE Y MAÍZ*	PATATAS ALIÑADAS*	ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLETA*
	2º	TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA*	PAN TUMACA CON JAMÓN SERRANO*	LENGUADO A LA PLANCHA*	CONTRA MUSLO DE POLLO CON ENSALADA*	HUEVOS A LA PLANCHA CON PATATA HERVIDA*	MERLUZA A LA PLANCHA CON LECHUGA*	PAN TUMACA CON JAMÓN SERRANO*
	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*
Kcal	*1312*	*1.413*	*1.298*	*1.323*	*1.225*	*1.345*	*1.434*	*1.147*
Proteína g	*71*	*83*	*71*	*71*	*61*	*65*	*78*	*65*
HC g	*134*	*112*	*155*	*139*	*143*	*122*	*140*	*128*
HC Simp. g	*43*	*43*	*38*	*33*	*46*	*61*	*41*	*40*
Lípidos g	*49*	*64*	*39*	*50*	*41*	*57*	*56*	*38*
Sal g	*5*	*5*	*7*	*4*	*6*	*4*	*4*	*8*

(*) 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

Col. MAD00216
Axel Ceinos Moraza
CODINMA

Supervisado por:

ALENTA Asociación Instituto de Psico-Pediatría

MENÚ PANCREATITIS JUNIO 2025

3º SEMANA		LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20	SABADO 21	DOMINGO 22
COMIDA	1º	CREMA DE VERDURAS*	PATATAS ALIÑADAS*	LENTEJAS SALTEADAS CON VERDURAS*	PAELLA DE VERDURAS PC*	CREMA DE ZANAHORIA*	SALTEADO DE VERDURAS*	MACARRONES CON TOMATE*
	2º	TORTILLA DE YORK*	JAMÓN YORK A LA PLANCHA CON ENSALADA*	POLLO ASADO A LA MANZANA*	PESCADILLA AL HORNO*	TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA*	LENGUADO A LA PLANCHA CON ARROZ*	FILETE DE POLLO ENCEBOLLADO*
	POSTRES	MANZANA ASADA*	YOGUR DESNATADO SIN LACTOSA*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO SIN LACTOSA*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO SIN LACTOSA*	PIEZA DE FRUTA*
CENA	1º	JUDÍAS VERDES CON PATATAS*	TOMATES ASADOS SIN ORÉGANO*	CREMA DE PUERRO*	ENSALADA DE PASTA SIN ATÚN*	ENSALADA COMPLETA CON YORK Y MAÍZ*	CREMA DE AJETES TIERNOS*	ACELGAS CON JAMÓN*
	2º	WOK DE POLLO CON VERDURAS*	MERO CON ENELDO Y LACITOS*	HUEVOS RELLENOS CON JAMÓN YORK*	BROCHETA DE POLLO*	PAN TUMACA CON JAMÓN SERRANO*	TERNERA CON ENSALADA*	MERLUZA A LA PLANCHA CON LECHUGA*
	POSTRES	YOGUR DESNATADO SIN LACTOSA*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO SIN LACTOSA*	MANZANA ASADA*	YOGUR DESNATADO SIN LACTOSA*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO SIN LACTOSA*
Kcal	*1392*	*1.325*	*1.291*	*1.461*	*1.589*	*1.380*	*1.304*	*1.394*
Proteína g	*79*	*70*	*67*	*82*	*81*	*73*	*81*	*96*
HC g	*148*	*136*	*144*	*156*	*194*	*130*	*132*	*145*
HC Simp. g	*48*	*62*	*37*	*56*	*57*	*44*	*41*	*39*
Lípidos g	*48*	*50*	*42*	*49*	*50*	*59*	*46*	*43*
Sal g	*5*	*4*	*6*	*5*	*4*	*10*	*4*	*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 Dietetica

Col. MAD00216
Axel Ceinos Moraza
CODINMA

Supervisado por:

ALENTA Asociación Instituto de Psico-Pediatría

MENÚ PANCREATITIS JUNIO 2025

4º SEMANA		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		23	24	25	26	27	28	29
COMIDA	1º	ENSALADA DE COGOLLOS, TOMATE Y MAÍZ*	ARROZ TRES DELICIAS*	SOPA DE COCIDO PC (CALDO DESGRASADO)*	PATATAS ALIÑADAS*	ACELGAS CON JAMÓN Y PATATA*	CREMA DE LENTEJAS CON VERDURAS*	GUISANTES CON PATATA Y CEBOLLA*
	2º	FILETE DE TERNERA CON PATATA PANADERA*	MERO AL HORNO CON ENSALADA*	COCIDO LIGERO PC*	JAMÓN YORK A LA PLANCHA CON ENSALADA*	GALLO CON ENSALADA*	FILETE DE POLLO ENCEBOLLADO*	TERNERA CON ENSALADA*
	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)*	CREMA DE VERDURAS*	ESPÁRRAGOS BLANCOS CON VINAGRETA*	ESPINACAS CON PATATA*	ENSALADA DE ESCAROLA, MANZANA Y REMOLACHA*	CREMA DE ZANAHORIA*	JUDÍAS VERDES CON PATATAS*
	2º	GALLO CON ENSALADA*	POLLO ASADO A LA MANZANA CON PATATA*	PESCADILLA AL HORNO CON PATATA PANADERA*	HUEVOS RELLENOS CON JAMÓN YORK*	WOK DE POLLO CON VERDURAS*	LENGUADO A LA PLANCHA*	PESCADILLA AL HORNO*
	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*
Kcal	*1342*	*1.252*	*1.612*	*1.279*	*1.260*	*1.308*	*1.382*	*1.303*
Proteína g	*82*	*79*	*89*	*80*	*58*	*79*	*99*	*87*
HC g	*137*	*101*	*188*	*137*	*132*	*124*	*149*	*127*
HC Simp. g	*44*	*38*	*53*	*35*	*36*	*62*	*46*	*41*
Lípidos g	*46*	*55*	*46*	*41*	*51*	*50*	*36*	*43*
Sal g	*5*	*4*	*4*	*5*	*8*	*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:

Col. MAD00216
Axel Ceinos Moraza
CODINMA

ALENTA Asociación Instituto de Psico-Pediatría

MENÚ PANCREATITIS JUNIO 2025

5º SEMANA		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		30	1	2	3	4	5	6
COMIDA	1º	ENSALADA DE ARROZ CON HUEVO Y YORK*	ENSALADA DE LENTEJAS*	TALLARINES CON TOMATE*	SALTEADO DE VERDURAS*	CREMA DE ZANAHORIA*	JUDÍAS VERDES CON JAMÓN*	CREMA DE GARBANZOS CON VERDURAS*
	2º	FILETE DE POLLO ENCEBOLLADO*	JAMÓN YORK A LA PLANCHA CON ENSALADA*	BROCHETA DE POLLO*	PAN TUMACA CON JAMÓN SERRANO*	MERLUZA A LA PLANCHA CON LECHUGA*	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*	CREMA DE PUERRO*	PATATAS ALIÑADAS*	CREMA DE VERDURAS*	ENSALADA DE COGOLLOS, TOMATE Y MAÍZ*	ACELGAS CON JAMÓN Y PATATA*	CREMA DE AJETES TIERNOS*
	2º	MERLUZA A LA PLANCHA CON LECHUGA*	MERO AL HORNO CON ENSALADA*	TORTILLA DE YORK*	WOK DE POLLO CON VERDURAS*	LENGUADO A LA PLANCHA CON ARROZ*	MERLUZA ENCEBOLLADA*	ESCALOPE DE POLLO*
	POSTRES	MANZANA ASADA*	YOGUR DESNATADO SIN LACTOSA*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO SIN LACTOSA*	PIEZA DE FRUTA*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO SIN LACTOSA*
Kcal	*1391*	*1.627*	*1.317*	*1.440*	*1.312*	*1.216*	*1.372*	*1.453*
Proteína g	*83*	*104*	*72*	*73*	*65*	*76*	*93*	*96*
HC g	*142*	*155*	*135*	*153*	*150*	*131*	*122*	*149*
HC Simp. g	*47*	*64*	*40*	*35*	*63*	*41*	*43*	*43*
Lípidos g	*49*	*59*	*45*	*56*	*45*	*39*	*51*	*46*
Sal g	*5*	*5*	*7*	*4*	*8*	*4*	*7*	*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

Col. MAD00216
Axel Ceinos Moraza
CODINMA

Supervisado por: