

## MENÚ HIPOCALÓRICO JUNIO 2025

Página 1 de 5

| 1º SEMANA  |         | LUNES                             | MARTES                                 | MIÉRCOLES                                | JUEVES                                   | VIERNES                                 | SABADO                                | DOMINGO                               |
|------------|---------|-----------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
|            |         | 2                                 | 3                                      | 4                                        | 5                                        | 6                                       | 7                                     | 8                                     |
| COMIDA     | 1º      | ARROZ NEGRO*                      | CALABACÍN, CEBOLLA Y BRÓCOLI AL HORNO* | ENSALADA DE ALUBIAS*                     | GAZPACHO ANDALUZ*                        | ENSALADA DE PASTA CON POLLO*            | LENTEJAS CON ARROZ*                   | SALMOREJO*                            |
|            | 2º      | TERNERA CON ENSALADA*             | TORTILLA DE PUERRO*                    | LACÓN CON PIMENTÓN Y ZANAHORIA AL HORNO* | POLLO AL HORNO CON PATATAS*              | MARRAJO 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      | ENSALADA CAMPERA*                 | ALCACHOFAS REHOGADAS*                  | ENSALADA COMPLETA*                       | CREMA DE GUISANTES*                      | CHAMPIÑONES AL AJILLO*                  | ACELGAS CON JAMÓN*                    | JUDÍAS VERDES CON PATATAS*            |
|            | 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       | 1289    | 1.522                             | 1.079                                  | 1.343                                    | 1.235                                    | 1.282                                   | 1.314                                 | 1.247                                 |
| Proteína g | 83      | 99                                | 56                                     | 89                                       | 66                                       | 92                                      | 81                                    | 100                                   |
| HC g       | 109     | 136                               | 86                                     | 105                                      | 111                                      | 100                                     | 128                                   | 96                                    |
| HC Simp. g | 42      | 33                                | 38                                     | 39                                       | 42                                       | 56                                      | 41                                    | 44                                    |
| Lípidos g  | 53      | 62                                | 52                                     | 59                                       | 53                                       | 51                                      | 49                                    | 47                                    |
| Sal g      | 5       | 4                                 | 5                                      | 6                                        | 3                                        | 6                                       | 7                                     | 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 JUNIO 2025

Página 2 de 5

| 2º SEMANA  |         | LUNES                           | MARTES                           | MIÉRCOLES               | JUEVES                           | VIERNES               | SABADO                        | DOMINGO                        |
|------------|---------|---------------------------------|----------------------------------|-------------------------|----------------------------------|-----------------------|-------------------------------|--------------------------------|
|            |         | 9                               | 10                               | 11                      | 12                               | 13                    | 14                            | 15                             |
| 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 Dietetica

Supervisado por:

Col. MAD00216  
Axel Ceinos Moraza

CODINMA  
Colegio Profesional de Dietistas  
Nutricionistas de Atención

## MENÚ HIPOCALÓRICO JUNIO 2025

Página 3 de 5

| 3º SEMANA  |         | LUNES<br>16                           | MARTES<br>17                          | MIÉRCOLES<br>18               | JUEVES<br>19                  | VIERNES<br>20                   | SABADO<br>21                 | DOMINGO<br>22           |
|------------|---------|---------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|------------------------------|-------------------------|
| 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 y Nutricionistas de Madrid

## MENÚ HIPOCALÓRICO JUNIO 2025

Página 4 de 5

| 4º SEMANA  |         | LUNES                                  | MARTES                               | MIÉRCOLES                                | JUEVES                            | VIERNES                                 | SABADO                           | DOMINGO                          |
|------------|---------|----------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
|            |         | 23                                     | 24                                   | 25                                       | 26                                | 27                                      | 28                               | 29                               |
| 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  
Colección  
Profesional  
de Dietistas  
Nutricionistas  
de Madrid

## MENÚ HIPOCALÓRICO JUNIO 2025

Página 5 de 5

| 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*           | 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

Col. MAD00216  
Axel Ceinos Moraza

CODINMA  
Colegio Profesional de Dietistas y Nutricionistas de Madrid

Supervisado por: