

MENÚ DIABÉTICO JUNIO 2025

Página 1 de 5

1º SEMANA		LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6	SABADO 7	DOMINGO 8
COMIDA	1º	ARROZ NEGRO DIAB*	CALABACÍN, CEBOLLA Y BRÓCOLI AL HORNO*	ENSALADA DE ALUBIAS*	ESPINACAS REHOGADAS*	ENSALADA CÉSAR CON LACITOS*	LENTEJAS CON ARROZ*	SALMOREJO*
	2º	ESCALOPE DE TERNERA CON ENSALADA*	CROQUETAS Y EMPANADILLAS*	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*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	MANZANA ASADA EDULCO*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*
CENA	1º	ENSALADA CAMPERA*	ALCACHOFAS REHOGADAS*	ENSALADA COMPLETA*	CREMA DE GUISANTES*	CREMA DE VERDURAS*	ACELGAS CON JAMÓN*	JUDÍAS VERDES CON PATATAS*
	2º	MERLUZA ORLY CON LECHUGA*	SÁNDWICH MIXTO*	SALMÓN CON ENELDO Y LACITOS*	TORTILLA FRANCESA CON PIQUILLO Y TOMATE*	POLLO SALTEADO CON PIMIENTOS Y CEBOLLA*	EMPANADA DE ATÚN*	SALCHICHAS DE PAVO EN SALSA DE PIQUILLOS*
	POSTRES	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	QUESO FRESCO BATIDO DESNATADO*
Kcal	1495	1.758	1.250	1.487	1.313	1.563	1.640	1.457
Proteína g	85	110	50	93	73	99	85	83
HC g	136	143	135	125	120	134	169	128
HC Simp. g	41	35	43	39	38	46	37	47
Lípidos g	62	78	50	63	53	63	64	62
Sal g	5	5	6	7	4	5	5	7

(*) 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:

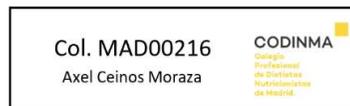
MENÚ DIABÉTICO JUNIO 2025

Página 2 de 5

2º SEMANA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		9	10	11	12	13	14	15
COMIDA	1º	COLIFLOR REHOGADA 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*
Kcal	1472	1.487	1.680	1.362	1.385	1.401	1.467	1.523
Proteína g	77	80	74	63	71	67	94	88
HC g	134	112	168	121	140	132	126	135
HC Simp. g	42	40	40	38	54	42	36	41
Lípidos g	64	75	73	64	55	62	57	65
Sal g	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:

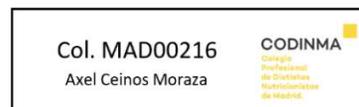
MENÚ DIABÉTICO JUNIO 2025

Página 3 de 5

3º SEMANA		LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20	SABADO 21	DOMINGO 22
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 VERDE CON ARROZ*
	POSTRES	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	MANZANA ASADA EDULCO*	QUESO FRESCO BATIDO DESNATADO*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*
Kcal	1462	1.324	1.580	1.521	1.501	1.316	1.445	1.543
Proteína g	86	77	85	81	99	73	77	109
HC g	133	118	147	132	138	116	130	152
HC Simp. g	43	42	44	57	38	37	48	36
Lípidos g	59	55	63	68	56	58	64	50
Sal g	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 Dietetica



Supervisado por:

MENÚ DIABÉTICO 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 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*
Kcal	1535	1.416	1.668	1.679	1.438	1.623	1.584	1.338
Proteína g	87	80	96	74	87	91	88	90
HC g	145	120	165	175	128	140	161	126
HC Simp. g	47	44	59	42	39	48	52	44
Lípidos g	61	63	63	69	59	72	55	45
Sal g	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 Dietética

Supervisado por:



MENÚ DIABÉTICO JUNIO 2025

Página 5 de 5

5º SEMANA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	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 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*	GUIZO 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*
Kcal	1524	1.820	1.388	1.428	1.625	1.501	1.365	1.542
Proteína g	83	94	66	90	75	72	89	93
HC g	135	134	129	127	140	144	128	139
HC Simp. g	45	44	41	33	57	45	44	48
Lípidos g	66	94	61	58	79	65	48	61
Sal g	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 y postre.

Dpdo. En Nutrición y Dietetica

Col. MAD00216
Axel Ceinos Moraza

CODINMA
Colegio Colombiano
de Dietistas y
Nutricionistas
de Madrid

Supervisado por: