

MENÚ PANCREATITIS JULIO 2025

Página 1 de 4

1º SEMANA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		7	8	9	10	11	12	13
COMIDA	1º	PAELLA DE VERDURAS PC*	JUDÍAS VERDES CON PATATAS*	CREMA DE GARBANZOS CON VERDURAS*	ESPINACAS REHOGADAS*	ENSALADA CAMPERA SIN ATÚN*	MACARRONES CON TOMATE*	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	1400	1.603	1.253	1.481	1.310	1.417	1.388	1.345
Proteína g	80	90	56	82	74	83	87	85
HC g	142	162	130	156	121	138	150	138
HC Simp. g	42	35	40	43	36	61	30	50
Lípidos g	52	63	52	53	52	54	46	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 Dietética

Supervisado por:



MENÚ PANCREATITIS JULIO 2025

Página 2 de 4

2º SEMANA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		14	15	16	17	18	19	20
COMIDA	1º	JUDÍAS VERDES SALTEADAS*	ARROZ CON TOMATE*	SOPA DE COCIDO PC (CALDO DESGRASADO)*	CREMA DE ZANAHORIA*	TALLARINES A LA PUTTANESCA*	ENSALADA COMPLETA CON YORK Y MAÍZ*	JUDÍAS VERDES CON PATATAS*
	2º	FILETE DE POLLO ENCEBOLLADO*	TORTILLA DE YORK*	COCIDO LIGERO PC*	JAMÓN YORK A LA PLANCHA CON PATATA HERVIDA*	ENSALADA CON YORK Y QUESO*	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	1340	1.413	1.419	1.169	1.225	1.575	1.434	1.147
Proteína g	70	83	60	84	61	61	78	65
HC g	142	112	171	122	143	174	140	128
HC Simp. g	43	43	37	32	46	60	41	40
Lípidos g	50	64	52	33	41	65	56	38
Sal g	6	5	8	3	6	7	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
Colegio Profesional de Dietistas y Nutricionistas de Madrid

Supervisado por:

MENÚ PANCREATITIS JULIO 2025

Página 3 de 4

3º SEMANA		LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25	SABADO 26	DOMINGO 27
COMIDA	1º	ESPINACAS REHOGADAS*	PATATAS ALIÑADAS*	LENTEJAS SALTEADAS CON VERDURAS*	PAELLA DE VERDURAS PC*	CREMA DE ZANAHORIA*	SALTEADO DE VERDURAS*	MACARRONES CON TOMATE*
	2º	PAVO AL AJILLO CON PATATA HERVIDA*	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	1.327	1.291	1.461	1.589	1.380	1.304	1.394
Proteína g	80	79	67	82	81	73	81	96
HC g	148	134	144	156	194	130	132	145
HC Simp. g	48	62	37	56	57	44	41	39
Lípidos g	48	45	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

Supervisado por:

Col. MAD00216
Axel Ceinos Moraza

CODINMA
Colegio Profesional de Dietistas y Nutricionistas de Madrid

MENÚ PANCREATITIS JULIO 2025

Página 4 de 4

4º SEMANA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		28	29	30	31	1	2	3
COMIDA	1º	ENSALADA DE COGOLLOS, TOMATE Y MAÍZ*	ARROZ TRES DELICIAS*	SOPA DE COCIDO PC (CALDO DESGRASADO)*	MACARRONES CON TOMATE*			
	2º	FILETE DE TERNERA CON PATATA PANADERA*	MERO AL HORNO CON ENSALADA*	COCIDO LIGERO PC*	JAMÓN YORK A LA PLANCHA CON ENSALADA*			
	POSTRES	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO SIN LACTOSA*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO SIN LACTOSA*			
CENA	1º	MENESTRA DE VERDURA (SIN BRÓCOLI NI COLIFLOR)*	CREMA DE VERDURAS*	ESPÁRRAGOS BLANCOS CON VINAGRETA*	ESPINACAS CON PATATA*			
	2º	GALLO CON ENSALADA*	POLLO ASADO A LA MANZANA CON PATATA*	PESCADILLA AL HORNO CON PATATA PANADERA*	HUEVOS RELLENOS CON JAMÓN YORK*			
	POSTRES	YOGUR DESNATADO SIN LACTOSA*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO SIN LACTOSA*	PIEZA DE FRUTA*			
Kcal	1363	1.252	1.612	1.279	1.403			
Proteína g	83	79	89	80	66			
HC g	143	101	188	137	172			
HC Simp. g	45	38	53	35	39			
Lípidos g	45	55	46	41	45			
Sal g	5	4	4	5	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

Supervisado por:

Col. MAD00216
Axel Ceinos Moraza

CODINMA
Colección
Profesional
de Dietistas
Nutricionistas
de Madrid.