

MENÚ DIABÉTICO JULIO 2025

Página 1 de 4

1º SEMANA		LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11	SABADO 12	DOMINGO 13
COMIDA	1º	ARROZ NEGRO DIAB*	CALABACÍN, CEBOLLA Y BRÓCOLI AL HORNO*	ENSALADA DE ALUBIAS*	ESPINACAS REHOGADAS*	ENSALADA CAMPERA*	MACARRONES GRATINADOS DIAB*	SALMOREJO*
	2º	ESCALOPE DE TERNERA CON ENSALADA*	CROQUETAS Y EMPANADILLAS*	LACÓN CON PIMENTÓN Y ZANAHORIA AL HORNO*	POLLO AL HORNO CON PATATAS*	GALLO 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	1473	1.758	1.250	1.487	1.313	1.438	1.609	1.457
Proteína g	83	110	50	93	73	88	81	83
HC g	132	143	135	125	120	121	153	128
HC Simp. g	41	35	43	39	38	47	38	47
Lípidos g	62	78	50	63	53	60	71	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

Col. MAD00216
Axe Ceinos Moraza



Supervisado por:

MENÚ DIABÉTICO JULIO 2025

Página 2 de 4

2º SEMANA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		14	15	16	17	18	19	20
COMIDA	1º	COLIFLOR REHOGADA CON PATATA*	ARROZ CON TOMATE DIAB*	SOPA DE COCIDO*	SALMOREJO*	ESPAGUETIS A LA CARBONARA DIAB*	ENSALADA DE ALUBIAS*	JUDÍAS VERDES CON PATATAS*
	2º	POLLO EN SALSA*	HUEVOS FRITOS Y SALCHICHAS*	COCIDO COMPLETO*	ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS FRITAS*	ENSALADA CON YORK Y QUESO*	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	1526	1.487	1.605	1.538	1.576	1.487	1.467	1.523
Proteína g	79	80	66	75	89	59	94	88
HC g	133	112	142	146	134	136	126	135
HC Simp. g	41	40	37	40	53	43	36	41
Lípidos g	70	75	82	66	71	74	57	65
Sal g	5	5	5	4	4	5	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

Col. MAD00216
Axel Ceinos Moraza



Supervisado por:

MENÚ DIABÉTICO JULIO 2025

Página 3 de 4

3ª SEMANA		LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25	SABADO 26	DOMINGO 27
COMIDA	1º	GAZPACHO ANDALUZ*	ENSALADILLA RUSA*	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS*	RISOTTO DE TRIGUEROS Y SETAS DIAB*	PATATAS GUIADAS CON TERNERA*	PISTO*	MACARRONES CON ATÚN DIAB*
	2º	FILETE DE PAVO CON PATATAS FRITAS*	SAN JACOBO CON ENSALADA DE TOMATE*	POLLO ASADO A LA MANZANA*	LIMANDA AL HORNO*	TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA*	SALMÓN CON SALSA DE LIMÓN Y ARROZ*	POLLO EN SALSA*
	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 SALSA VERDE CON ARROZ*
	POSTRES	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	MANZANA ASADA EDULCO*	QUESO FRESCO BATIDO DESNATADO*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*
Kcal	1513	1.370	1.543	1.662	1.501	1.528	1.445	1.543
Proteína g	90	89	70	91	99	95	77	109
HC g	141	120	162	159	138	127	130	152
HC Simp. g	44	43	45	60	38	36	48	36
Lípidos g	59	54	59	65	56	66	64	50
Sal g	5	4	4	5	4	7	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:

Col. MAD00216
Axel Ceinos Moraza

CODINMA
Colegio
Profesional
de Dietistas
Nutricionistas
de Madrid

		MENÚ DIABÉTICO JULIO 2025					Página 4 de 4	
4º SEMANA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		28	29	30	31	1	2	3
COMIDA	1º	SALTEADO DE VERDURAS*	ARROZ TRES DELICIAS DIAB*	SOPA DE COCIDO*	MACARRONES GRATINADOS DIAB*			
	2º	FILETE DE TERNERA EN SALSA DE CHAMPIÑONES CON PURÉ DE PATATA*	RAGÚ DE TERNERA CON CHAMPIÑONES*	COCIDO COMPLETO*	FLAMENQUINES CON TOMATE ASADO*			
	POSTRES	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*			
CENA	1º	ROLLITOS DE PRIMAVERA*	GAZPACHO ANDALUZ*	ESPÁRRAGOS BLANCOS CON VINAGRETA*	PISTO CON ARROZ*			
	2º	MARRAJO CON ENSALADA*	POLLO ASADO A LA MANZANA CON PATATA*	CANELONES DE ATÚN*	HUEVOS RELLENOS*			
	POSTRES	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*			
Kcal	1567	1.416	1.668	1.679	1.659			
Proteína g	86	80	96	74	80			
HC g	148	120	165	175	150			
HC Simp. g	47	44	59	42	42			
Lípidos g	64	63	63	69	78			
Sal g	6	6	5	6	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:

Col. MAD00216
Axel Ceinos Moraza

CODINMA
Colegio Profesional de Dietistas y Nutricionistas de Madrid