ALENTA Asociación Instituto de Psico-Pediatría

MENÚ PANCREATITIS SEPTIEMBRE 2025

1º SEMANA		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		1	2	3	4	5	6	7
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:

ALENTA Asociación Instituto de Psico-Pediatría

MENÚ PANCREATITIS SEPTIEMBRE 2025

2º SEMANA		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		8	9	10	11	12	13	14
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 Dietetica

Col. MAD00216
Axel Ceinos Moraza
CODINMA

Supervisado por:

ALENTA Asociación Instituto de Psico-Pediatría

MENÚ PANCREATITIS SEPTIEMBRE 2025

3º SEMANA		LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19	SABADO 20	DOMINGO 21
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

Supervisado por:

ALENTA Asociación Instituto de Psico-Pediatría

MENÚ PANCREATITIS SEPTIEMBRE 2025

4º SEMANA		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		22	23	24	25	26	27	28
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

ALENTA Asociación Instituto de Psico-Pediatría

MENÚ PANCREATITIS SEPTIEMBRE 2025

5º SEMANA		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		29	30	1	2	3	4	5
COMIDA	1º	ENSALADA DE COGOLLOS, TOMATE Y MAÍZ*	ARROZ TRES DELICIAS*	SOPA DE COCIDO PC (CALDO DESGRASADO)*	MACARRONES CON TOMATE*	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	*1363*	*1.252*	*1.612*	*1.279*	*1.403*	*1.308*	*1.382*	*1.303*
Proteína g	*83*	*79*	*89*	*80*	*66*	*79*	*99*	*87*
HC g	*143*	*101*	*188*	*137*	*172*	*124*	*149*	*127*
HC Simp. g	*45*	*38*	*53*	*35*	*39*	*62*	*46*	*41*
Lípidos g	*45*	*55*	*46*	*41*	*45*	*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

Col. MAD00216
Axel Ceinos Moraza
CODINMA

Supervisado por: