

MENÚ HIPOCALÓRICO SEPTIEMBRE 2025

Página 1 de 5

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*	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*	GUIZO 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 Dietética

Supervisado por:



MENÚ HIPOCALÓRICO SEPTIEMBRE 2025

Página 2 de 5

2º SEMANA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		8	9	10	11	12	13	14
COMIDA	1º	ARROZ NEGRO*	CALABACÍN, CEBOLLA Y BRÓCOLI AL HORNO*	ENSALADA DE ALUBIAS*	GAZPACHO ANDALUZ*	ENSALADA CAMPERA*	MACARRONES CON TOMATE*	SALMOREJO*
	2º	TERNERA CON ENSALADA*	TORTILLA DE PUERRO*	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 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	1293	1.522	1.079	1.343	1.235	1.313	1.311	1.247
Proteína g	81	99	56	89	66	86	75	100
HC g	110	136	86	105	111	98	139	96
HC Simp. g	42	33	38	39	42	57	42	44
Lípidos g	54	62	52	59	53	59	47	47
Sal g	5	4	5	6	3	7	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 SEPTIEMBRE 2025

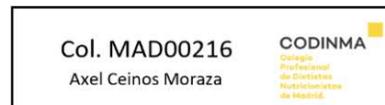
Página 3 de 5

3º SEMANA		LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19	SABADO 20	DOMINGO 21
COMIDA	1º	COLIFLOR REHOGADA *	ARROZ CON TOMATE*	SOPA DE COCIDO*	SALMOREJO*	TALLARINES A LA PUTTANESCA*	ENSALADA DE ALUBIAS*	JUDÍAS VERDES CON PATATAS*
	2º	POLLO EN SALSA*	TORTILLA DE YORK*	COCIDO LIGERO*	LACÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA*	ENSALADA CON YORK Y QUESO*	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	1300	1.282	1.342	1.172	1.220	1.447	1.324	1.313
Proteína g	73	74	56	71	81	60	90	78
HC g	117	80	142	113	108	142	106	132
HC Simp. g	41	38	35	37	65	40	35	37
Lípidos g	55	71	59	43	48	66	53	47
Sal g	4	4	3	2	5	6	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 Dietética

Supervisado por:



MENÚ HIPOCALÓRICO SEPTIEMBRE 2025

Página 4 de 5

4º SEMANA		LUNES 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26	SABADO 27	DOMINGO 28
COMIDA	1º	GAZPACHO ANDALUZ*	PATATAS ALIÑADAS*	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS*	RISOTTO DE TRIGUEROS Y SETAS*	PATATAS GUIADAS CON TERNERA*	PISTO*	MACARRONES CON ATÚN*
	2º	PAVO AL AJILLO CON PATATA HERVIDA*	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	1344	1.182	1.170	1.519	1.554	1.406	1.164	1.411
Proteína g	83	74	63	87	98	90	70	102
HC g	120	100	120	139	164	107	79	129
HC Simp. g	44	43	37	59	52	35	47	37
Lípidos g	54	49	41	61	52	65	60	49
Sal g	4	3	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:



MENÚ HIPOCALÓRICO SEPTIEMBRE 2025

Página 5 de 5

5º SEMANA		LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3	SABADO 4	DOMINGO 5
COMIDA	1º	SALTEADO DE VERDURAS*	ARROZ TRES DELICIAS*	SOPA DE COCIDO*	MACARRONES CON TOMATE*	VERDURAS ASADAS*	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS*	REPOLLO CON PATATA*
	2º	FILETE DE TERNERA CON PATATA PANADERA*	MERO AL HORNO CON PIMIENTOS*	COCIDO LIGERO*	JAMÓN YORK A LA PLANCHA 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	1290	1.121	1.477	1.194	1.414	1.163	1.440	1.216
Proteína g	77	74	83	74	65	77	84	85
HC g	121	76	162	123	157	86	141	105
HC Simp. g	47	38	56	36	41	62	51	43
Lípidos g	49	54	45	40	55	52	51	44
Sal g	4	3	3	4	6	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: