

MENÚ DIABÉTICO SEPTIEMBRE 2025

Página 1 de 5

1º SEMANA		LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5	SABADO 6	DOMINGO 7
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 integral y postre.

Dpdo. En Nutrición y Dietética



Supervisado por:

MENÚ DIABÉTICO 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 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
Axel Ceinos Moraza

CODINMA
Colegio Profesional de Dietistas y Nutricionistas de Madrid.

Supervisado por:

MENÚ DIABÉTICO 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 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



Supervisado por:

MENÚ DIABÉTICO SEPTIEMBRE 2025

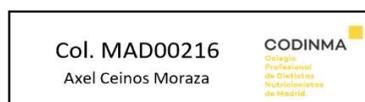
Página 4 de 5

4º SEMANA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		22	23	24	25	26	27	28
COMIDA	1º	GAZPACHO ANDALUZ*	ENSALADILLA RUSA*	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS*	RISOTTO DE TRIGUEROS Y SETAS DIAB*	PATATAS GUISADAS 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 Dietética

Supervisado por:



MENÚ DIABÉTICO SEPTIEMBRE 2025

Página 5 de 5

5º SEMANA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		29	30	1	2	3	4	5
COMIDA	1º	SALTEADO DE VERDURAS*	ARROZ TRES DELICIAS DIAB*	SOPA DE COCIDO*	MACARRONES GRATINADOS DIAB*	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*	FLAMENQUINES 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	1567	1.416	1.668	1.679	1.659	1.623	1.584	1.338
Proteína g	86	80	96	74	80	91	88	90
HC g	148	120	165	175	150	140	161	126
HC Simp. g	47	44	59	42	42	48	52	44
Lípidos g	64	63	63	69	78	72	55	45
Sal g	6	6	5	6	6	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 y postre.

Dpdo. En Nutrición y Dietetica

Col. MAD00216
Axel Ceinos Moraza

CODINMA
Colegio Profesional de Dietistas y Nutricionistas de Madrid

Supervisado por: