

MENÚ PANCREATITIS OCTUBRE 2025

Página 1 de 4

1º SEMANA		LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10	SABADO 11	DOMINGO 12
COMIDA	1º	PAELLA DE POLLO*	ENSALADA CAMPERA SIN ATÚN*	SOPA DE COCIDO PC (CALDO DESGRASADO)*	LASAÑA DE VERDURAS*	CREMA DE VERDURAS*	CREMA DE LENTEJAS CON VERDURAS*	JUDÍAS VERDES CON PATATAS*
	2º	GALLO CON ENSALADA*	TERNERA CON ENSALADA*	COCIDO LIGERO PC*	JAMÓN YORK A LA PLANCHA CON TOMATE ASADO*	BACALAO AL AJILLO*	MERLUZA A LA PLANCHA CON LECHUGA*	TORTILLA DE YORK*
	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	SOPA JULIANA PC*	ACELGAS CON JAMÓN*	CREMA DE ZANAHORIA*	ESPINACAS CON PATATA*	ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLETA*	CREMA DE VERDURAS*	SOPA DE ARROZ CON VERDURAS PC*
	2º	POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE TOMATE*	HUEVOS A LA PLANCHA CON PATATA HERVIDA*	PESCADILLA AL HORNO*	TORTILLA DE PUERRO*	PAN TUMACA CON JAMÓN SERRANO*	WOK DE POLLO CON VERDURAS*	PAVO AL AJILLO*
	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	1363	1.546	1.420	1.243	1.575	1.142	1.383	1.231
Proteína g	79	94	81	79	67	71	92	70
HC g	140	164	113	143	178	123	141	122
HC Simp. g	44	57	34	42	66	37	38	34
Lípidos g	49	53	68	34	60	37	44	47
Sal g	5	4	6	3	7	8	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

Supervisado por:

Col. MAD00216
Axel Ceinos Moraza



MENÚ PANCREATITIS OCTUBRE 2025

Página 2 de 4

2º SEMANA		LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	SABADO 18	DOMINGO 19
COMIDA	1º	PATATAS ALIÑADAS*	TALLARINES CON TOMATE*	ENSALADA DE COGOLLOS, TOMATE Y MAÍZ*	LENTEJAS SALTEADAS CON VERDURAS*	ENSALADA DE PASTA CON POLLO*	JUDÍAS VERDES CON JAMÓN*	GARBANZOS SALTEADOS CON ESPINACAS Y MERLUZA*
	2º	MERO AL HORNO CON ENSALADA*	CONTRA MUSLO DE POLLO CON ENSALADA*	FILETE DE TERNERA CON PATATA PANADERA*	MERLUZA A LA PLANCHA CON LECHUGA*	FILETE DE PAVO CON ENSALADA*	MERLUZA A LA PLANCHA CON LECHUGA*	FILETE DE POLLO ENCEBOLLADO*
	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	ACELGAS CON JAMÓN Y PATATA*	SOPA JULIANA PC*	ESPÁRRAGOS BLANCOS CON VINAGRETA*	CREMA DE GUISANTES*	ENSALADA DE ESCAROLA, MANZANA Y REMOLACHA*	ESPINACAS CON PATATA*	CREMA DE VERDURAS*
	2º	PECHUGA DE PAVO CON TOMATE ASADO*	JAMÓN YORK A LA PLANCHA CON ENSALADA*	BACALAO AL AJILLO*	REVUELTO DE ESPÁRRAGOS*	PAN TUMACA CON JAMÓN SERRANO*	TERNERA CON ENSALADA*	HUEVOS RELLENOS CON JAMÓN YORK*
	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	1376	1.311	1.417	1.192	1.477	1.467	1.205	1.562
Proteína g	88	97	65	81	89	94	91	97
HC g	129	114	155	95	143	155	90	153
HC Simp. g	41	35	38	35	38	61	29	52
Lípidos g	51	44	56	51	54	48	49	54
Sal g	5	5	6	5	4	8	5	5

(*) 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



Supervisado por:

MENÚ PANCREATITIS OCTUBRE 2025

Página 3 de 4

3º SEMANA		LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	SABADO 25	DOMINGO 26
COMIDA	1º	ENSALADA DE COGOLLOS, TOMATE Y MAÍZ*	ARROZ CON POLLO Y VERDURAS PC*	CREMA DE GARBANZOS CON VERDURAS*	ENSALADA CAMPERA SIN ATÚN*	MACARRONES CON TOMATE*	LENTEJAS SALTEADAS CON VERDURAS*	JUDÍAS VERDES CON PATATAS*
	2º	TORTILLA FRANCESA Y PATATAS HERVIDAS*	TERNERA CON ENSALADA*	PAVO AL AJILLO*	BACALAO AL AJILLO*	GALLO CON ENSALADA*	FILETE DE POLLO ENCEBOLLADO*	FILETE DE PAVO CON ENSALADA*
	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	SOPA DE ARROZ CON VERDURAS PC*	ENSALADA COMPLETA CON YORK Y MAÍZ*	MENESTRA DE VERDURA (SIN BRÓCOLI NI COLIFLOR)*	ESPINACAS REHOGADAS*	ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLETA*	CREMA DE PUERRO*	SOPA JULIANA PC*
	2º	MUSLITOS DE POLLO AL HORNO*	MERO CON ENELDO Y LACITOS*	TORTILLA DE PUERRO*	PAN TUMACA CON JAMÓN SERRANO*	FILETE DE TERNERA CON PATATA PANADERA*	HUEVOS RELLENOS CON JAMÓN YORK*	MERLUZA A LA PLANCHA CON LECHUGA*
	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	1389	1.164	1.749	1.432	1.258	1.518	1.438	1.166
Proteína g	85	57	113	78	81	85	91	86
HC g	137	120	170	129	125	175	145	97
HC Simp. g	40	34	33	40	34	62	43	36
Lípidos g	50	47	60	60	44	48	47	44
Sal g	5	4	4	4	8	4	5	3

(*) 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:

CoI. MAD00216
Axel Ceinos Moraza

CODINMA
Colegio Profesional de Dietistas y Nutricionistas de Madrid

MENÚ PANCREATITIS OCTUBRE 2025

Página 4 de 4

4º SEMANA		LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31	SABADO 1	DOMINGO 2
COMIDA	1º	TOMATES ASADOS SIN ORÉGANO*	ENSALADA COMPLETA CON YORK Y MAÍZ*	SOPA DE COCIDO PC (CALDO DESGRASADO)*	ARROZ CALDOSO DE PESCADO PC*	PATATAS ALIÑADAS*	ESPINACAS REHOGADAS*	CREMA DE LENTEJAS CON VERDURAS*
	2º	FILETE DE TERNERA CON PATATA PANADERA*	PESCADILLA AL HORNO CON PATATA PANADERA*	COCIDO LIGERO PC*	POLLO ASADO A LA MANZANA*	TERNERA CON ENSALADA*	LENGUADO A LA PLANCHA CON ARROZ*	PECHUGA DE PAVO ENCEBOLLADA*
	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	ENSALADA CAMPERA SIN ATÚN*	SOPA JULIANA PC*	CREMA DE GUISANTES*	ESPÁRRAGOS SALTEADOS*	JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA*	SOPA DE ARROZ CON VERDURAS PC*	CREMA DE AJETES TIERNOS*
	2º	REVUELTO DE ESPÁRRAGOS*	FILETE DE PAVO CON ENSALADA*	TORTILLA DE YORK*	MERO CON ENELDO Y LACITOS*	HUEVOS A LA PLANCHA CON PATATA HERVIDA*	WOK DE POLLO CON VERDURAS*	BACALAO AL AJILLO*
	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	1398	1.482	1.272	1.359	1.712	1.288	1.239	1.431
Proteína g	87	74	97	81	98	67	78	111
HC g	140	136	94	147	205	113	136	149
HC Simp. g	45	61	35	35	71	36	33	44
Lípidos g	49	67	54	44	42	59	38	36
Sal g	4	4	5	4	4	4	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

Supervisado por:

Col. MAD00216
Axel Ceinos Moraza

CODINMA
Colegio Profesional de Dietistas
Nutricionistas de Madrid