

MENÚ HIPOCALÓRICO 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*	MARMITAKO DE BONITO*	SOPA DE COCIDO*	LASAÑA DE VERDURAS*	CREMA DE VERDURAS*	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS*	JUDÍAS VERDES CON PATATAS*
	2º	GALLO CON ENSALADA*	TERNERA CON ENSALADA*	COCIDO LIGERO*	JAMÓN YORK A LA PLANCHA CON TOMATE ASADO*	SALMÓN CON SALSA DE LIMÓN*	MERLUZA EN SALSA VERDE*	HUEVOS CON BECHAMEL*
	POSTRES	YOGUR DESNATADO*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO*	MANZANA ASADA*	QUESO FRESCO BATIDO DESNATADO*	YOGUR DESNATADO*	PIEZA DE FRUTA*
CENA	1º	SOPA DE AJO*	ACELGAS CON JAMÓN*	CREMA DE CALABAZA*	CALABACÍN, CEBOLLA, BRÓCOLI Y PATATA AL HORNO*	ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLETA*	CREMA DE CHAMPIÑONES*	SOPA DE PESCADO*
	2º	POLLO SALTEADO CON PIMIENTOS Y CEBOLLA*	HUEVOS A LA PLANCHA CON PATATAS, AJO Y PIMENTÓN*	PESCADILLA AL HORNO*	TORTILLA DE PUERRO*	CONTRAMUSLO DE POLLO CON PATATA PANADERA*	WOK DE CERDO CON SOJA Y VERDURAS*	FILETE DE PAVO EN SALSA DE PIQUILLOS*
	POSTRES	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO*	PIEZA DE FRUTA*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO*
Kcal	1326	1.459	1.386	1.162	1.430	1.112	1.412	1.319
Proteína g	83	93	95	73	60	68	95	98
HC g	120	142	96	129	156	86	125	108
HC Simp. g	42	35	34	40	67	36	41	39
Lípidos g	52	54	65	34	58	51	51	51
Sal g	4	5	5	2	6	3	5	4

(*) 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:

Col. MAD00216
Axel Ceinos Moraza



MENÚ HIPOCALÓRICO 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 A LA RIOJANA*	FIDEGUA MARINERA*	ENSALADA DE COGOLLOS, TOMATE Y MAÍZ*	LENTEJAS CON ARROZ*	ENSALADA DE PASTA CON POLLO*	JUDÍAS VERDES CON JAMÓN*	POTAJE DE GARBANZOS*
	2º	MERO AL HORNO CON ENSALADA*	CONTRA MUSLO DE POLLO CON ENSALADA*	PASTEL DE CARNE Y PURÉ DE PATATA*	MERLUZA A LA MARINERA*	FILETE DE PAVO CON ENSALADA*	CALAMARES EN SU TINTA CON ARROZ*	POLLO EN SALSA*
	POSTRES	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO*	MANZANA ASADA*	YOGUR DESNATADO*	PIEZA DE FRUTA*
CENA	1º	CHAMPIÑONES AL AJILLO*	SOPA DE AVE*	ESPÁRRAGOS BLANCOS CON VINAGRETA*	CREMA DE COLIFLOR*	ENSALADA DE ESCAROLA, MANZANA Y REMOLACHA*	ESPINACAS CON PATATA*	CREMA DE VERDURAS*
	2º	CINTA DE LOMO EN SALSA CON ARROZ*	ROLLITOS DE JAMÓN YORK Y QUESO*	BACALAO AL AJILLO*	REVUELTO DE ESPÁRRAGOS*	PIZZA CASERA HIPOCALÓRICA*	CINTA DE LOMO A LA RIOJANA *	HUEVOS RELLENOS DE GUACAMOLE*
	POSTRES	YOGUR DESNATADO*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO*	PIEZA DE FRUTA*	QUESO FRESCO BATIDO DESNATADO*
Kcal	1305	1.486	1.367	1.097	1.322	1.282	1.196	1.386
Proteína g	84	93	84	70	82	81	81	94
HC g	113	115	128	74	120	129	115	109
HC Simp. g	41	35	34	36	39	62	44	39
Lípidos g	52	63	55	56	51	45	40	57
Sal g	4	7	5	4	3	3	4	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 Dietetica

Col. MAD00216
Axel Ceinos Moraza

CODINMA
Organismo
Nacional
de Dietética
y Nutrición
de México

Supervisado por:

MENÚ HIPOCALÓRICO OCTUBRE 2025

Página 3 de 4

3º SEMANA		LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	SABADO 25	DOMINGO 26
COMIDA	1º	COLIFLOR REHOGADA *	ARROZ CALDOSO CON MAGRO Y CHAMPIÑONES*	JUDÍAS PINTAS GUISADAS CON VERDURAS*	PATATAS GUISADAS CON TERNERA*	MACARRONES CON TOMATE*	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS*	JUDÍAS VERDES CON PATATAS*
	2º	HUEVOS A LA PLANCHA CON PATATA HERVIDA Y SETAS*	LACÓN CON PIMENTÓN Y ZANAHORIA AL HORNO*	PAVO AL AJILLO*	PLATIIJA CON SALSA DE PEREJIL*	LIMANDA AL HORNO CON SALSA DE PUERROS*	FILETE DE POLLO ENCEBOLLADO*	FILETE DE PAVO CON ENSALADA*
	POSTRES	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO*	PIEZA DE FRUTA*	MANZANA ASADA*	YOGUR DESNATADO*	PIEZA DE FRUTA*	QUESO FRESCO BATIDO DESNATADO*
CENA	1º	SOPA CASTELLANA*	ENSALADA COMPLETA CON YORK Y MAÍZ*	MENESTRA DE VERDURA CON PATATA*	ESPINACAS REHOGADAS*	ENSALADA DE MOZZARELLA Y TOMATE*	CREMA DE CALABAZA*	SOPA DE PICADILLO*
	2º	BROCHETA DE POLLO AL CURRY AMARILLO*	MERO AL HORNO CON PIMIENTOS*	TORTILLA DE BACALAO Y CEBOLLA*	PAN TUMACA CON JAMÓN SERRANO*	FILETE DE TERNERA CON PATATA PANADERA*	HUEVOS RELLENOS*	SALMÓN A LA NARANJA*
	POSTRES	YOGUR DESNATADO*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO*	YOGUR DESNATADO*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO*	PIEZA DE FRUTA*
Kcal	1343	1.189	1.476	1.376	1.276	1.438	1.428	1.220
Proteína g	89	68	99	84	84	95	95	99
HC g	118	104	128	113	130	128	128	96
HC Simp. g	43	44	42	39	56	37	45	36
Lípidos g	52	55	54	58	40	57	52	46
Sal g	5	4	7	5	7	3	4	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 Dietetica

Supervisado por:

CoI. MAD00216
Axel Ceinos Moraza

CODINMA
Colegio Profesional de Dietistas y Nutricionistas de Madrid

MENÚ HIPOCALÓRICO 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 CON ORÉGANO*	PISTO*	SOPA DE COCIDO*	ARROZ NEGRO*	PATATAS GUIADAS CON VERDURA*	ESPINACAS REHOGADAS*	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS*
	2º	LASAÑA BOLOÑESA*	PESCADILLA AL HORNO CON PATATA PANADERA*	COCIDO LIGERO*	POLLO ASADO A LA MANZANA*	TERNERA CON ENSALADA*	MERLUZA EN SALSA VERDE CON ARROZ*	PECHUGA DE PAVO ENCEBOLLADA*
	POSTRES	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO*	PIEZA DE FRUTA*
CENA	1º	ENSALADA CAMPERA*	SOPA DE MARISCO*	CREMA DE GUISANTES*	ESPÁRRAGOS SALTEADOS*	BRÓCOLI AL HORNO*	SOPA DE ARROZ CON VERDURAS*	CREMA DE AJETES TIERNOS*
	2º	REVUELTO DE ESPÁRRAGOS*	CINTA DE LOMO CON ENSALADA*	TORTILLA FRANCESA CON PIQUILLO Y TOMATE*	SALMÓN CON ENELDO Y LACITOS*	TACOS DE HUEVOS RANCHEROS CON PICO DE GALLO*	JAMONCITOS DE POLLO A LA MOSTAZA*	BACALAO A LA VIZCAÍNA*
	POSTRES	YOGUR DESNATADO*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO*	MANZANA ASADA*	QUESO FRESCO BATIDO DESNATADO*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO*
Kcal	1335	1.396	1.160	1.290	1.542	1.363	1.228	1.366
Proteína g	79	65	81	71	80	74	75	107
HC g	129	122	94	137	183	115	126	129
HC Simp. g	44	43	37	39	70	37	35	48
Lípidos g	50	69	48	45	49	62	42	37
Sal g	3	3	3	2	3	3	3	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 Dietetica

Supervisado por:

Col. MAD00216
Axel Ceinos Moraza

CODINMA
Colegio Profesional de Dietistas
Nutricionistas de Madrid