

MENÚ DIABÉTICO OCTUBRE 2025

Página 1 de 4

1º SEMANA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		6	7	8	9	10	11	12
COMIDA	1º	PAELLA DE POLLO DIAB*	MARMITAKO DE BONITO*	SOPA DE COCIDO*	LASAÑA DE VERDURAS*	CREMA DE VERDURAS*	JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS*	JUDÍAS VERDES CON PATATAS*
	2º	GALLO CON ENSALADA*	TERNERA CON ENSALADA*	COCIDO COMPLETO*	JAMÓN YORK A LA PLANCHA CON TOMATE ASADO*	SALMÓN CON SALSA DE LIMÓN*	MERLUZA EN SALSA VERDE*	HUEVOS CON BECHAMEL*
	POSTRES	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	MANZANA ASADA EDULCO*	QUESO FRESCO BATIDO DESNATADO*	YOGUR*	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 CON PATATAS REVOLCONAS*	PESCADILLA AL HORNO*	TORTILLA DE PUERRO*	FAJITAS DE POLLO*	WOK DE CERDO CON SOJA Y VERDURAS*	FILETE DE PAVO EN SALSA DE PIQUILLOS*
	POSTRES	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*
Kcal	1520	1.491	1.610	1.466	1.514	1.380	1.716	1.462
Proteína g	90	98	103	75	64	78	107	102
HC g	136	131	116	150	161	129	137	128
HC Simp. g	41	36	34	42	53	40	40	40
Lípidos g	63	59	77	56	62	57	73	55
Sal g	6	6	7	4	7	4	7	5

(*) 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

Col. MAD00216
Axel Ceinos Moraza



Supervisado por:

MENÚ DIABÉTICO 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 DIAB*	ENSALADA DE COGOLLOS, TOMATE Y MAÍZ*	LENTEJAS CON ARROZ*	ENSALADA CÉSAR CON LACITOS*	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*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	MANZANA ASADA EDULCO*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*
CENA	1º	CHAMPIÑONES AL AJILLO*	SOPA DE AVE*	ESPÁRRAGOS BLANCOS GRATINADOS*	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*	CROQUETAS Y EMPANADILLAS*	REVUELTO DE ESPÁRRAGOS*	PIZZA CASERA*	CINTA DE LOMO A LA RIOJANA *	HUEVOS RELLENOS DE GUACAMOLE*
	POSTRES	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	QUESO FRESCO BATIDO DESNATADO*
Kcal	1484	1.630	1.390	1.414	1.466	1.639	1.339	1.508
Proteína g	88	97	88	63	86	98	85	99
HC g	135	135	120	130	140	156	135	130
HC Simp. g	41	36	34	44	40	49	44	40
Lípidos g	59	67	59	69	55	64	44	58
Sal g	6	8	6	6	4	6	5	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

Col. MAD00216
Axel Ceinos Moraza



Supervisado por:

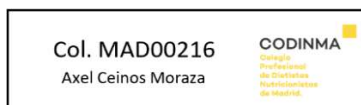
MENÚ DIABÉTICO OCTUBRE 2025

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 DIAB*	JUDÍAS PINTAS GUIADAS CON VERDURAS*	PATATAS GUIADAS CON TERNERA*	MACARRONES GRATINADOS DIAB*	LENTEJAS CON CHORIZO*	JUDÍAS VERDES CON PATATAS*
	2º	HUEVOS ROTOS CON 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*	ALBÓNDIGAS CON TOMATE Y PIMIENTOS*
	POSTRES	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	MANZANA ASADA EDULCO*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	QUESO FRESCO BATIDO DESNATADO*
CENA	1º	SOPA CASTELLANA*	ROLLITOS DE PRIMAVERA*	MENESTRA DE VERDURA CON PATATA*	TEMPURA DE VERDURAS*	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*	PERRITOS CALIENTES CON CEBOLLA CAMELIZADA*	HUEVOS RELLENOS*	SALMÓN A LA NARANJA*
	POSTRES	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*
Kcal	1534	1.397	1.522	1.520	1.455	1.766	1.645	1.433
Proteína g	89	72	92	88	87	89	105	88
HC g	137	125	140	133	148	148	142	126
HC Simp. g	45	45	50	40	45	50	46	40
Lípidos g	64	66	56	62	50	86	65	60
Sal g	6	5	9	6	8	6	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 Dietetica



Supervisado por:

MENÚ DIABÉTICO 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 DIAB*	PATATAS GUIADAS CON VERDURA*	ESPINACAS REHOGADAS*	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS*
	2º	LASAÑA BOLOÑESA*	MERLUZA ORLY CON PATATAS FRITAS*	COCIDO COMPLETO*	POLLO ASADO A LA MANZANA*	ESCALOPE DE TERNERA CON ENSALADA*	MERLUZA EN SALSA VERDE CON ARROZ*	SALCHICHAS DE PAVO ENCEBOLLADAS*
	POSTRES	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	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*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	MANZANA ASADA EDULCO*	QUESO FRESCO BATIDO DESNATADO*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*
Kcal	1528	1.539	1.478	1.594	1.526	1.587	1.371	1.598
Proteína g	81	70	90	73	85	82	79	90
HC g	147	142	123	158	157	143	147	160
HC Simp. g	43	44	36	42	57	39	35	50
Lípidos g	62	73	65	67	56	70	46	55
Sal g	5	4	4	4	4	5	4	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

Supervisado por:

Col. MAD00216
Axel Ceinos Moraza

