

MENÚ HIPOCALÓRICO NOVIEMBRE 2025

Página 1 de 4

1º SEMANA		LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7	SABADO 8	DOMINGO 9
COMIDA	1º	CREMA DE ZANAHORIA*	ESPAGUETIS SALTEADOS CON JAMÓN Y CHAMPIÑONES*	GARBANZOS CON VERDURAS*	REPOLLO CON PATATA*	ARROZ CON TOMATE*	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS*	JUDÍAS VERDES CON PATATAS*
	2º	PESCADILLA AL HORNO CON PATATA PANADERA*	PECHUGA DE PAVO ENCEBOLLADA*	LACÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA*	MUSLITOS DE POLLO AL HORNO*	TORTILLA DE CALABACÍN CON LECHUGA*	MERLUZA A LA MARINERA*	POLLO AL CHILINDRÓN*
	POSTRES	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO*	MANZANA ASADA*	YOGUR DESNATADO*	PIEZA DE FRUTA*
CENA	1º	ARROZ TRES DELICIAS*	CREMA DE ZANAHORIA*	SOPA JULIANA*	ALCACHOFAS REHOGADAS*	SALTEADO DE VERDURAS*	CREMA DE PUERRO*	COLIFLOR REHOGADA CON PATATA*
	2º	TORTILLA DE CHAMPIÑONES*	LIMANDA AL HORNO CON TOMATES*	REVUELTO DE GUISANTES CON CEBOLLA*	BACALAO AL AJILLO*	JAMÓN YORK A LA PLANCHA CON ENSALADA*	FILETE DE PAVO EN SALSA DE PIQUILLOS*	LANGOSTINOS CON SALSA ROSA*
	POSTRES	YOGUR DESNATADO*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO*	PIEZA DE FRUTA*	QUESO FRESCO BATIDO DESNATADO*
Kcal	1294	1.384	1.443	1.300	996	1.457	1.381	1.098
Proteína g	78	71	103	70	76	50	106	70
HC g	123	151	143	113	71	164	126	91
HC Simp. g	45	40	51	42	37	63	43	41
Lípidos g	49	51	46	58	40	63	44	45
Sal g	4	4	4	5	3	6	3	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

CODINMA
Colegio
Profesional
de Dietistas
Nutricionistas
de Madrid

MENÚ HIPOCALÓRICO NOVIEMBRE 2025

Página 2 de 4

2º SEMANA		LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14	SABADO 15	DOMINGO 16
COMIDA	1º	PAELLA DE POLLO*	MACARRONES CON TOMATE*	SOPA DE COCIDO*	CALABACÍN, CEBOLLA, BRÓCOLI Y PATATA AL HORNO*	CREMA DE VERDURAS*	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS*	JUDÍAS VERDES CON PATATAS*
	2º	GALLO CON ENSALADA*	ENSALADA CON YORK Y QUESO*	COCIDO LIGERO*	TERNERA CON ENSALADA*	SALMÓN CON SALSA DE LIMÓN*	HUEVOS CON BECHAMEL*	MERLUZA EN SALSA VERDE*
	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	1274	1.459	1.230	1.162	1.225	1.112	1.439	1.292
Proteína g	78	93	56	73	64	68	90	103
HC g	118	142	129	129	108	86	117	116
HC Simp. g	41	35	36	40	61	36	41	39
Lípidos g	50	54	51	34	55	51	61	41
Sal g	4	5	5	2	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 Dietetica

Col. MAD00216
Axel Ceinos Moraza

CODINMA
Colegio
Profesional
de Dietistas
Nutricionistas
de Madrid.

Supervisado por:

MENÚ HIPOCALÓRICO NOVIEMBRE 2025

Página 3 de 4

3º SEMANA		LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21	SABADO 22	DOMINGO 23
COMIDA	1º	PATATAS A LA RIOJANA*	FIDEGUA MARINERA*	SOPA JULIANA*	LENTEJAS CON ARROZ*	MACARRONES CON TOMATE*	JUDÍAS VERDES CON JAMÓN*	POTAJE DE GARBANZOS*
	2º	PERCA AL HORNO CON ENSALADA*	POLLO ASADO A LA MANZANA*	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 EN SALSA VERDE*
	POSTRES	YOGUR DESNATADO*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO*	PIEZA DE FRUTA*	QUESO FRESCO BATIDO DESNATADO*
Kcal	1310	1.414	1.444	1.022	1.322	1.334	1.196	1.435
Proteína g	82	87	84	69	82	69	81	101
HC g	121	115	144	69	120	165	115	116
HC Simp. g	43	35	51	33	39	63	44	39
Lípidos g	51	62	55	51	51	40	40	56
Sal g	4	7	5	4	3	3	4	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

CODINMA
Colegio
Profesional
de Dietistas
Nutricionistas
de Madrid.

MENÚ HIPOCALÓRICO NOVIEMBRE 2025

Página 4 de 4

4º SEMANA		LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28	SABADO 29	DOMINGO 30
COMIDA	1º	COLIFLOR REHOGADA *	ARROZ CALDOSO CON MAGRO Y CHAMPIÑONES*	SOPA DE COCIDO*	PATATAS GUIADAS CON TERNERA*	TALLARINES 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*	COCIDO LIGERO*	BACALAO AL AJILLO*	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*	PERCA AL HORNO CON PIMIENTOS*	TORTILLA DE BACALAO Y CEBOLLA*	FAJITAS DE POLLO*	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	1360	1.189	1.404	1.318	1.459	1.503	1.428	1.220
Proteína g	89	68	94	72	102	95	95	99
HC g	121	104	128	127	136	129	128	96
HC Simp. g	43	44	42	38	58	37	45	36
Lípidos g	53	55	54	53	50	64	52	46
Sal g	4	4	7	5	4	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:

Col. MAD00216
Axel Ceinos Moraza

CODINMA
Colegio
Profesional
de Dietistas
Nutricionistas
de Madrid.