

MENÚ DIABÉTICO NOVIEMBRE 2025

Página 1 de 4

1º SEMANA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		3	4	5	6	7	8	9
COMIDA	1º	CREMA DE ZANAHORIA*	ESPAGUETIS A LA CARBONARA DIAB*	GARBANZOS CON VERDURAS*	REPOLLO CON PATATA*	ARROZ CON TOMATE DIAB*	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*	HUEVOS FRITOS Y SALCHICHAS*	MERLUZA A LA MARINERA*	POLLO AL CHILINDRÓN*
	POSTRES	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	MANZANA ASADA EDULCO*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*
CENA	1º	ARROZ TRES DELICIAS DIAB*	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*	FLAMENQUÍN CON ENSALADA DE TOMATE*	HAMBURGUESA CON ENSALADA*	SALCHICHAS DE PAVO EN SALSA DE PIQUILLOS*	LANGOSTINOS CON SALSA ROSA*
	POSTRES	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	QUESO FRESCO BATIDO DESNATADO*
Kcal	1481	1.454	1.549	1.444	1.350	1.735	1.613	1.220
Proteína g	80	77	104	74	71	70	89	75
HC g	135	143	136	133	111	150	158	112
HC Simp. g	45	42	53	43	42	48	45	42
Lípidos g	63	59	59	61	62	91	62	46
Sal g	6	5	5	6	6	5	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

CODINMA
Colegio
Profesional
de Dietistas y
Nutricionistas
de Madrid.

Supervisado por:

MENÚ DIABÉTICO 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 DIAB*	CANELONES DE ATÚN*	SOPA DE COCIDO*	CALABACÍN, CEBOLLA, BRÓCOLI Y PATATA AL HORNO*	CREMA DE VERDURAS*	JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS*	JUDÍAS VERDES CON PATATAS*
	2º	GALLO CON ENSALADA*	ENSALADA CON YORK Y QUESO*	COCIDO COMPLETO*	ALBÓNDIGAS EN SALSA*	SALMÓN CON SALSA DE LIMÓN*	HUEVOS CON BECHAMEL*	MERLUZA EN SALSA VERDE*
	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 INTEGRALES*	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	1493	1.491	1.575	1.466	1.378	1.361	1.742	1.436
Proteína g	86	98	78	75	62	77	102	107
HC g	133	131	135	150	123	125	129	136
HC Simp. g	41	36	39	42	50	40	40	40
Lípidos g	63	59	76	56	65	56	83	45
Sal g	5	6	8	4	4	4	9	3

(*) 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 NOVIEMBRE 2025

Página 3 de 4

3º SEMANA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		17	18	19	20	21	22	23
COMIDA	1º	PATATAS A LA RIOJANA*	FIDEGUA MARINERA DIAB*	SOPA JULIANA*	LENTEJAS CON ARROZ*	MACARRONES CON CHORIZO GRATINADOS DIAB*	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*	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 EN SALSA VERDE*
	POSTRES	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	QUESO FRESCO BATIDO DESNATADO*
Kcal	1477	1.558	1.468	1.340	1.466	1.613	1.339	1.557
Proteína g	88	91	88	62	86	95	85	106
HC g	137	135	136	125	140	153	135	137
HC Simp. g	43	36	51	41	40	49	44	40
Lípidos g	58	66	59	63	55	64	44	57
Sal g	6	8	6	6	4	6	5	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 Dietetica

Supervisado por:

Col. MAD00216
Axel Ceinos Moraza

CODINMA
Colegio
Profesional
de Dietistas
Nutricionistas
de Madrid.

MENÚ DIABÉTICO NOVIEMBRE 2025

Página 4 de 4

4º SEMANA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		24	25	26	27	28	29	30
COMIDA	1º	COLIFLOR REHOGADA *	ARROZ CALDOSO CON MAGRO Y CHAMPIÑONES DIAB*	SOPA DE COCIDO*	PATATAS GUIADAS CON TERNERA*	ESPAGUETIS AMATRICIANA DIAB*	LENTEJAS CON CHORIZO*	JUDÍAS VERDES CON PATATAS*
	2º	HUEVOS ROTOS CON SETAS*	LACÓN CON PIMENTÓN Y ZANAHORIA AL HORNO*	COCIDO COMPLETO*	CROQUETAS Y EMPANADILLAS*	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*	PERCA AL HORNO CON PIMIENTOS*	TORTILLA DE BACALAO Y CEBOLLA*	FAJITAS DE POLLO INTEGRALES*	PERRITOS CALIENTES CON CEBOLLA CARAMELIZADA*	HUEVOS RELLENOS*	SALMÓN A LA NARANJA*
	POSTRES	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*
Kcal	1580	1.397	1.450	1.623	1.721	1.788	1.645	1.433
Proteína g	85	72	86	74	79	90	105	88
HC g	144	125	140	148	181	144	142	126
HC Simp. g	45	45	50	40	52	46	46	40
Lípidos g	68	66	55	75	68	90	65	60
Sal g	6	5	9	7	5	7	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:

Col. MAD00216
Axel Ceinos Moraza

CODINMA
Colegio Profesional de Dietistas Nutricionistas de Madrid.