

MENÚ PANCREATITIS DICIEMBRE 2025

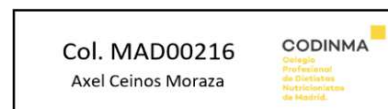
Página 1 de 5

1º SEMANA		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		1	2	3	4	5	6	7
COMIDA	1º	ACELGAS CON JAMÓN*	ENSALADA COMPLETA CON YORK Y MAÍZ*	SOPA DE COCIDO PC (CALDO DESGRASADO)*	ARROZ CALDO 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*	PERCA 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*
<i>Kcal</i>	1391	1.548	1.272	1.359	1.602	1.288	1.239	1.431
<i>Proteína g</i>	87	82	97	81	89	67	78	111
<i>HC g</i>	140	136	94	147	205	113	136	149
<i>HC Simp. g</i>	45	57	35	35	71	36	33	44
<i>Lípidos g</i>	49	70	54	44	41	59	38	36
<i>Sal g</i>	4	6	5	4	3	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:



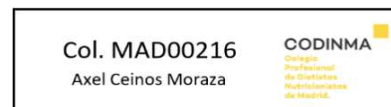
MENÚ PANCREATITIS DICIEMBRE 2025

Página 2 de 5

2º SEMANA		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		8	9	10	11	12	13	14
COMIDA	1º	CREMA DE ZANAHORIA*	ESPAGUETIS SALTEADOS CON JAMÓN Y PUERRO*	SALTEADO DE GARBANZOS CON VERDURAS*	ENSALADA DE ESCAROLA, MANZANA Y REMOLACHA*	ARROZ CON TOMATE*	CREMA DE LENTEJAS CON VERDURAS*	JUDÍAS VERDES CON PATATAS*
	2º	PESCADILLA AL HORNO CON PATATA PANADERA*	PECHUGA DE PAVO ENCEBOLLADA*	JAMÓN YORK A LA PLANCHA CON ENSALADA*	MUSLITOS DE POLLO AL HORNO*	TORTILLA DE CALABACÍN CON LECHUGA*	MERLUZA A LA PLANCHA CON LECHUGA*	POLLO SALTEADO CON PIMIENTOS Y CEBOLLA*
	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	ARROZ TRES DELICIAS*	CREMA DE ZANAHORIA*	SOPA JULIANA PC*	ALCACHOFAS REHOGADAS*	ACELGAS CON JAMÓN Y PATATA*	CREMA DE PUERRO*	MENESTRA DE VERDURA (SIN BRÓCOLI NI COLIFLOR)*
	2º	TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA*	LENGUADO A LA PLANCHA*	REVUELTO DE GUISANTES CON CEBOLLA*	PAVO AL AJILLO CON PATATA HERVIDA*	TERNERA CON ENSALADA*	FILETE DE PAVO CON ENSALADA*	PESCADILLA AL HORNO CON PATATA PANADERA*
	POSTRES	YOGUR DESNATADO SIN LACTOSA*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO SIN LACTOSA*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO SIN LACTOSA*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO SIN LACTOSA*
Kcal	1415	1.524	1.417	1.502	1.167	1.658	1.382	1.256
Proteína g	82	77	100	66	73	78	104	76
HC g	145	176	159	147	96	181	140	117
HC Simp. g	44	42	45	44	38	58	38	42
Lípidos g	51	53	37	66	48	65	40	47
Sal g	5	6	5	6	4	6	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 Dietética



Supervisado por:

MENÚ PANCREATITIS DICIEMBRE 2025

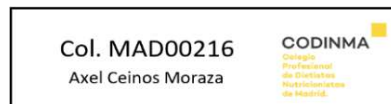
Página 3 de 5

3º SEMANA		LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19	SABADO 20	DOMINGO 21
COMIDA	1º	PAELLA DE POLLO*	MACARRONES CON TOMATE*	SOPA DE COCIDO PC (CALDO DESGRASADO)*	PATATAS ALIÑADAS*	CREMA DE VERDURAS*	CREMA DE LENTEJAS CON VERDURAS*	JUDÍAS VERDES CON PATATAS*
	2º	GALLO CON ENSALADA*	JAMÓN YORK A LA PLANCHA CON ENSALADA*	COCIDO LIGERO PC*	TERNERA CON ENSALADA*	BACALAO AL AJILLO*	TORTILLA DE YORK*	MERLUZA A LA PLANCHA CON LECHUGA*
	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	1344	1.546	1.448	1.243	1.413	1.142	1.401	1.213
Proteína g	77	94	66	79	70	71	85	77
HC g	142	164	169	143	132	123	140	122
HC Simp. g	43	57	37	42	57	37	37	35
Lípidos g	47	53	53	34	62	37	50	41
Sal g	5	4	9	3	4	8	4	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:



MENÚ PANCREATITIS DICIEMBRE 2025

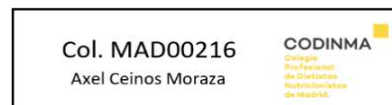
Página 4 de 5

4º SEMANA		LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26	SABADO 27	DOMINGO 28
COMIDA	1º	PATATAS ALIÑADAS*	TALLARINES CON TOMATE*			MACARRONES CON TOMATE*	JUDÍAS VERDES CON JAMÓN*	GARBANZOS SALTEADOS CON ESPINACAS Y MERLUZA*
	2º	PERCA AL HORNO CON ENSALADA*	POLLO ASADO A LA MANZANA*			FILETE DE PAVO CON ENSALADA*	MERLUZA A LA PLANCHA CON LECHUGA*	FILETE DE POLLO ENCEBOLLADO*
	POSTRES	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO SIN LACTOSA*			MANZANA ASADA*	YOGUR DESNATADO SIN LACTOSA*	PIEZA DE FRUTA*
CENA	1º	ACELGAS CON JAMÓN Y PATATA*				ENSALADA DE ESCAROLA, MANZANA Y REMOLACHA*	ESPINACAS CON PATATA*	CREMA DE VERDURAS*
	2º	FILETE DE PAVO CON ENSALADA*				PAN TUMACA CON JAMÓN SERRANO*	TERNERA CON ENSALADA*	HUEVOS RELLENOS CON JAMÓN YORK*
	POSTRES	YOGUR DESNATADO SIN LACTOSA*				YOGUR DESNATADO SIN LACTOSA*	YOGUR DESNATADO SIN LACTOSA*	PIEZA DE FRUTA*
Kcal	1382	1.257	1.494			1.519	1.205	1.562
Proteína g	85	91	65			83	91	97
HC g	136	114	172			191	90	153
HC Simp. g	43	34	55			62	29	52
Lípidos g	50	45	57			42	49	54
Sal g	5	6	6			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 Dietética

Supervisado por:



MENÚ PANCREATITIS DICIEMBRE 2025

Página 5 de 5

5º SEMANA		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		29	30	31	1	2	3	4
COMIDA	1º	ENSALADA DE COGOLLOS, TOMATE Y MAÍZ*	ARROZ CON POLLO Y VERDURAS PC*			TALLARINES CON TOMATE*	LENTEJAS SALTEADAS CON VERDURAS*	JUDÍAS VERDES CON PATATAS*
	2º	TORTILLA FRANCESA Y PATATAS HERVIDAS*	TERNERA CON ENSALADA*			GALLO CON ENSALADA*	FILETE DE POLLO ENCEBOLLADO*	FILETE DE PAVO CON ENSALADA*
	POSTRES	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 DE TOMATE Y CEBOLLETA*	CREMA DE PUERRO*	SOPA JULIANA PC*
	2º	MUSLITOS DE POLLO AL HORNO*				FILETE DE TERNERA CON PATATA PANADERA*	HUEVOS RELLENOS CON JAMÓN YORK*	MERLUZA A LA PLANCHA CON LECHUGA*
	POSTRES	YOGUR DESNATADO SIN LACTOSA*				YOGUR DESNATADO SIN LACTOSA*	YOGUR DESNATADO SIN LACTOSA*	PIEZA DE FRUTA*
Kcal	1373	1.164	1.677			1.583	1.438	1.166
Proteína g	83	57	107			85	91	86
HC g	137	120	170			175	145	97
HC Simp. g	40	34	33			63	43	36
Lípidos g	50	47	59			55	47	44
Sal g	5	4	4			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

Col. MAD00216
Axel Ceinos Moraza



Supervisado por: