

MENÚ HIPOCALÓRICO DICIEMBRE 2025

Página 1 de 5

1º SEMANA		LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5	SABADO 6	DOMINGO 7
COMIDA	1º	ACELGAS CON JAMÓN*	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	1344	1.461	1.160	1.290	1.542	1.363	1.228	1.366
Proteína g	80	73	81	71	80	74	75	107
HC g	130	123	94	137	183	115	126	129
HC Simp. g	44	40	37	39	70	37	35	48
Lípidos g	51	72	48	45	49	62	42	37
Sal g	3	6	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 Dietética

Supervisado por:

Col. MAD00216
Axel Ceinos Moraza

CODINMA
Colegio
Profesional
de Dietistas
Nutricionistas
de Madrid

MENÚ HIPOCALÓRICO DICIEMBRE 2025

Página 2 de 5

2º SEMANA		LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12	SABADO 13	DOMINGO 14
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 Dietetica

Col. MAD00216
Axel Ceinos Moraza

CODINMA
Organismo
Nacional
de Dietética
y Nutrición
de Madrid

Supervisado por:

MENÚ HIPOCALÓRICO 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*	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 Dietética

Supervisado por:

Col. MAD00216
Axel Ceinos Moraza

CODINMA
Colegio Profesional de Dietistas y Nutricionistas de Madrid

MENÚ HIPOCALÓRICO 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 A LA RIOJANA*	FIDEGUA MARINERA*			MACARRONES CON TOMATE*	JUDÍAS VERDES CON JAMÓN*	POTAJE DE GARBANZOS*
	2º	PERCA AL HORNO CON ENSALADA*	POLLO ASADO A LA MANZANA*			FILETE DE PAVO CON ENSALADA*	CALAMARES EN SU TINTA CON ARROZ*	POLLO EN SALSA*
	POSTRES	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO*			MANZANA ASADA*	YOGUR DESNATADO*	PIEZA DE FRUTA*
CENA	1º	CHAMPIÑONES AL AJILLO*				ENSALADA DE ESCAROLA, MANZANA Y REMOLACHA*	ESPINACAS CON PATATA*	CREMA DE VERDURAS*
	2º	CINTA DE LOMO EN SALSA CON ARROZ*				PIZZA CASERA HIPOCALÓRICA*	CINTA DE LOMO A LA RIOJANA *	HUEVOS EN SALSA VERDE*
	POSTRES	YOGUR DESNATADO*				YOGUR DESNATADO*	PIEZA DE FRUTA*	QUESO FRESCO BATIDO DESNATADO*
Kcal	1310	1.414	1.444			1.334	1.196	1.435
Proteína g	82	87	84			69	81	101
HC g	121	115	144			165	115	116
HC Simp. g	43	35	51			63	44	39
Lípidos g	51	62	55			40	40	56
Sal g	4	7	5			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 DICIEMBRE 2025

Página 5 de 5

5º SEMANA		LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2	SABADO 3	DOMINGO 4
COMIDA	1º	COLIFLOR REHOGADA *	ARROZ CALDOSO CON MAGRO Y CHAMPIÑONES*			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*			LIMANDA AL HORNO CON SALSA DE PUERROS*	FILETE DE POLLO ENCEBOLLADO*	FILETE DE PAVO CON ENSALADA*
	POSTRES	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO*			YOGUR DESNATADO*	PIEZA DE FRUTA*	QUESO FRESCO BATIDO DESNATADO*
CENA	1º	SOPA CASTELLANA*				ENSALADA DE MOZZARELLA Y TOMATE*	CREMA DE CALABAZA*	SOPA DE PICADILLO*
	2º	BROCHETA DE POLLO AL CURRY AMARILLO*				FILETE DE TERNERA CON PATATA PANADERA*	HUEVOS RELLENOS*	SALMÓN A LA NARANJA*
	POSTRES	YOGUR DESNATADO*				PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO*	PIEZA DE FRUTA*
Kcal	1360	1.189	1.404			1.503	1.428	1.220
Proteína g	89	68	94			95	95	99
HC g	121	104	128			129	128	96
HC Simp. g	43	44	42			37	45	36
Lípidos g	53	55	54			64	52	46
Sal g	4	4	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 Dietética

Col. MAD00216
Axel Ceinos Moraza



Supervisado por: