

		MENÚ DIABÉTICO DICIEMBRE 2025					Página 1 de 5	
1º SEMANA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		1	2	3	4	5	6	7
COMIDA	1º	ACELGAS CON JAMÓN*	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	1537	1.605	1.478	1.594	1.526	1.587	1.371	1.598
Proteína g	82	78	90	73	85	82	79	90
HC g	147	143	123	158	157	143	147	160
HC Simp. g	43	40	36	42	57	39	35	50
Lípidos g	62	76	65	67	56	70	46	55
Sal g	5	7	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 Dietética

Col. MAD00216
Axel Ceinos Moraza



Supervisado por:

MENÚ DIABÉTICO DICIEMBRE 2025

Página 2 de 5

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

Col. MAD00216
Axel Ceinos Moraza



Supervisado por:

MENÚ DIABÉTICO DICIEMBRE 2025

Página 3 de 5

3º SEMANA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		15	16	17	18	19	20	21
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



Supervisado por:

MENÚ DIABÉTICO 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 DIAB*			MACARRONES CON CHORIZO GRATINADOS DIAB*	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*			MANZANA ASADA EDULCO*	YOGUR*	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*	CINTA DE LOMO A LA RIOJANA *	HUEVOS EN SALSA VERDE*
	POSTRES	YOGUR*				YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	QUESO FRESCO BATIDO DESNATADO*
Kcal	1477	1.558	1.468			1.613	1.339	1.557
Proteína g	88	91	88			95	85	106
HC g	137	135	136			153	135	137
HC Simp. g	43	36	51			49	44	40
Lípidos g	58	66	59			64	44	57
Sal g	6	8	6			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



MENÚ DIABÉTICO DICIEMBRE 2025

Página 5 de 5

5ª 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 DIAB*			ESPAGUETIS AMATRICIANA DIAB*	LENTEJAS CON CHORIZO*	JUDÍAS VERDES CON PATATAS*
	2º	HUEVOS ROTOS CON SETAS*	LACÓN CON PIMENTÓN Y ZANAHORIA AL HORNO*			LIMANDA AL HORNO CON SALSA DE PUERROS*	FILETE DE POLLO ENCEBOLLADO*	ALBÓNDIGAS CON TOMATE Y PIMIENTOS*
	POSTRES	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*			YOGUR*	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*				PERRITOS CALIENTES CON CEBOLLA CARAMELIZADA*	HUEVOS RELLENOS*	SALMÓN A LA NARANJA*
	POSTRES	YOGUR*				PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*
Kcal	1580	1.397	1.450			1.788	1.645	1.433
Proteína g	85	72	86			90	105	88
HC g	144	125	140			144	142	126
HC Simp. g	45	45	50			46	46	40
Lípidos g	68	66	55			90	65	60
Sal g	6	5	9			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 y postre.

Dpdo. En Nutrición y Dietética

Col. MAD00216
Axel Ceinos Moraza

CODINMA
Colegio
Profesional
de Dietistas
Nutricionistas
de Madrid

Supervisado por: