

**MENÚ HIPOCALÓRICO FEBRERO 2025**

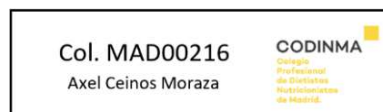
**Página 1 de 4**

1º SEMANA		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		3	4	5	6	7	8	9
COMIDA	1º	ARROZ TRES DELICIAS*	SALTEADO DE VERDURAS*	SOPA DE COCIDO*	PATATAS GUIADAS CON VERDURA*	VERDURAS ASADAS*	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS*	REPOLLO CON PATATA*
	2º	RAGÚ DE TERNERA CON CHAMPIÑONES*	TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN*	COCIDO LIGERO*	POLLO ASADO A LA MANZANA*	PESCADILLA AL HORNO*	SALCHICHAS DE PAVO ENCEBOLLADAS*	MERLUZA A LA MARINERA*
	POSTRES	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO*	MANZANA ASADA*	YOGUR DESNATADO*	PIEZA DE FRUTA*
CENA	1º	MENESTRA DE VERDURA*	SOPA DE ARROZ CON VERDURAS*	CREMA DE ZANAHORIA*	JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA*	ENSALADA COMPLETA*	CREMA DE VERDURAS*	SOPA DE CARNE*
	2º	MARRAJO CON ENSALADA*	PECHUGA DE PAVO CON TOMATE ASADO*	HUEVOS RELLENOS*	CALAMARES EN SU TINTA CON ARROZ*	POLLO SALTEADO CON PIMIENTOS Y CEBOLLA*	BACALAO A LA VIZCAÍNA*	REVUELTO DE ESPÁRRAGOS*
	POSTRES	YOGUR DESNATADO*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO*	PIEZA DE FRUTA*	QUESO FRESCO BATIDO DESNATADO*
<b>Kcal</b>	1267	1.400	1.173	1.295	1.243	1.090	1.432	1.236
<b>Proteína g</b>	78	91	72	74	67	74	86	79
<b>HC g</b>	116	135	99	129	137	85	136	93
<b>HC Simp. g</b>	44	35	37	42	55	62	45	35
<b>Lípidos g</b>	49	50	51	48	40	46	51	56
<b>Sal g</b>	3	4	3	3	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**

**Supervisado por:**



**MENÚ HIPOCALÓRICO FEBRERO 2025**

**Página 2 de 4**

2º SEMANA		LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14	SABADO 15	DOMINGO 16
COMIDA	1º	CREMA DE ZANAHORIA*	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS*	FIDEGUA MARINERA*	BRÓCOLI AL HORNO*	SOPA DE MARISCO*	JUDÍAS VERDES CON JAMÓN*	GARBANZOS CON VERDURAS*
	2º	LIMANDA AL HORNO CON TOMATES*	JAMONCITOS DE POLLO A LA MOSTAZA*	CHULETA DE PAVO CON SALSAS DE CHAMPIÑONES*	ALBÓNDIGAS EN SALSAS*	HUEVOS RANCHEROS CON PICO DE GALLO*	PATATAS GUISADAS CON TERNERA*	PESCADILLA AL HORNO*
	POSTRES	YOGUR DESNATADO*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO*	MANZANA ASADA*	QUESO FRESCO BATIDO DESNATADO*	YOGUR DESNATADO*	PIEZA DE FRUTA*
CENA	1º	ESPINACAS CON PATATA*	SOPA DE CEBOLLA *	CREMA DE CALABAZA*	SOPA JULIANA*	PARRILLADA DE VERDURAS CON SALSAS ROMESCO*	CREMA DE PUERRO*	ACELGAS CON JAMÓN*
	2º	TORTILLA DE CHAMPIÑONES*	SALMÓN AL HORNO CON PIMIENTOS*	TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA*	WOK DE CERDO CON SOJA Y VERDURAS*	BACALAO AL AJILLO*	CALAMARES ENCEBOLLADOS*	TORTILLA DE YORK*
	POSTRES	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO*	PIEZA DE FRUTA*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO*
<b>Kcal</b>	1232	1.191	1.335	1.408	1.216	1.146	1.108	1.221
<b>Proteína g</b>	76	72	82	81	66	80	68	82
<b>HC g</b>	105	93	120	134	90	84	110	105
<b>HC Simp. g</b>	44	46	40	40	59	38	47	38
<b>Lípidos g</b>	51	54	53	56	61	51	37	48
<b>Sal g</b>	4	3	3	5	3	3	4	6

(\*) 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:**

**MENÚ HIPOCALÓRICO FEBRERO 2025**

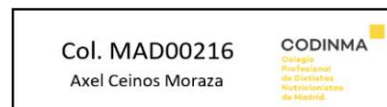
**Página 3 de 4**

3º SEMANA		LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21	SABADO 22	DOMINGO 23
COMIDA	1º	ARROZ NEGRO*	CALABACÍN, CEBOLLA, BRÓCOLI Y PATATA AL HORNO*	JUDÍAS PINTAS GUISADAS CON VERDURAS*	PATATAS GUISADAS CON VERDURA*	LENTEJAS CON ARROZ*	ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA*	CREMA DE AJETES TIERNOS*
	2º	TERNERA CON ENSALADA*	TORTILLA DE BACALAO Y CEBOLLA*	LACÓN CON PIMENTÓN Y ZANAHORIA AL HORNO*	CINTA DE LOMO CON ENSALADA*	MARRAJO CON ENSALADA*	TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA*	BACALAO A LA VIZCAÍNA*
	POSTRES	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO*	MANZANA ASADA*	YOGUR DESNATADO*	PIEZA DE FRUTA*
CENA	1º	CREMA DE CALABACÍN*	ENSALADA COMPLETA*	SOPA DE PICADILLO*	CREMA DE COLIFLOR*	SOPA DE AJO*	CREMA DE CALABAZA*	ACELGAS CON JAMÓN Y PATATA*
	2º	SÁNDWICH MIXTO*	SALMÓN CON ENELDO Y LACITOS*	MERLUZA A LA PLANCHA CON LECHUGA*	TORTILLA FRANCESA CON PIQUILLO Y TOMATE*	JAMÓN YORK A LA PLANCHA CON ENSALADA*	POLLO SALTEADO CON PIMIENTOS Y CEBOLLA*	PECHUGA DE PAVO ENCEBOLLADA*
	POSTRES	YOGUR DESNATADO*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO*	PIEZA DE FRUTA*	QUESO FRESCO BATIDO DESNATADO*
<b>Kcal</b>	1335	1.382	1.287	1.301	1.195	1.442	1.529	1.210
<b>Proteína g</b>	83	80	74	97	66	79	81	103
<b>HC g</b>	126	159	99	122	100	165	138	101
<b>HC Simp. g</b>	43	36	37	41	41	59	46	42
<b>Lípidos g</b>	51	44	63	41	55	45	68	37
<b>Sal g</b>	5	5	4	6	3	7	3	5

(\*) 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:**



**MENÚ HIPOCALÓRICO FEBRERO 2025**

**Página 4 de 4**

4º SEMANA		LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28	SABADO 1	DOMINGO 2
COMIDA	1º	COLIFLOR REHOGADA *	SOPA DE COCIDO*	PATATAS GUIADAS CON TERNERA*	CREMA DE ZANAHORIA*	TALLARINES A LA PUTTANESCA*	ENSALADA COMPLETA CON YORK Y MAÍZ*	JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA*
	2º	FILETE DE PAVO CON ENSALADA*	COCIDO LIGERO*	REVUELTO DE ESPÁRRAGOS*	LACÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA*	MARRAJO CON ENSALADA*	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS*	CALAMARES EN SALSA AMERICANA CON ARROZ*
	POSTRES	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO*	PIEZA DE FRUTA*	MANZANA ASADA*	YOGUR DESNATADO*	PIEZA DE FRUTA*	QUESO FRESCO BATIDO DESNATADO*
CENA	1º	CREMA DE CALABACÍN*	ENSALADA DE MOZZARELLA Y TOMATE*	SOPA CASTELLANA*	ESPINACAS REHOGADAS*	SALTEADO DE VERDURAS*	CREMA DE CHAMPIÑONES*	SOPA DE AVE*
	2º	HUEVOS RELLENOS DE GUACAMOLE*	PIZZA CASERA HIPOCALÓRICA*	SALMÓN A LA NARANJA*	HAMBURGUESA AL PLATO CON ENSALADA*	TORTILLA DE PATATA*	MERLUZA EN SALSA VERDE*	POLLO EN SALSA*
	POSTRES	YOGUR DESNATADO*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO*	YOGUR DESNATADO*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO*	PIEZA DE FRUTA*
<b>Kcal</b>	1250	1.024	1.259	1.350	1.199	1.490	1.315	1.114
<b>Proteína g</b>	75	74	64	80	63	79	83	81
<b>HC g</b>	111	73	136	105	105	141	126	94
<b>HC Simp. g</b>	42	37	38	36	66	39	42	36
<b>Lípidos g</b>	51	45	46	64	55	63	44	42
<b>Sal g</b>	4	3	2	4	5	5	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:**

