

**MENÚ DIABÉTICO FEBRERO 2025**

**Página 1 de 4**

1º SEMANA		LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7	SABADO 8	DOMINGO 9
COMIDA	1º	ARROZ TRES DELICIAS DIAB*	TEMPURA DE VERDURAS*	SOPA DE COCIDO*	PATATAS GUIADAS CON VERDURA*	VERDURAS ASADAS*	JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS*	REPOLLO CON PATATA*
	2º	RAGÚ DE TERNERA CON CHAMPIÑONES*	TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN*	COCIDO COMPLETO*	POLLO ASADO A LA MANZANA*	MERLUZA ORLY CON PATATAS FRITAS*	SALCHICHAS DE PAVO ENCEBOLLADAS*	MERLUZA A LA MARINERA*
	POSTRES	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	MANZANA ASADA EDULCO*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*
CENA	1º	ROLLITOS DE PRIMAVERA*	SOPA DE ARROZ CON VERDURAS*	CREMA DE ZANAHORIA*	JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA*	ENSALADA COMPLETA*	CREMA DE VERDURAS*	SOPA DE CARNE*
	2º	MARRAJA CON ENSALADA*	PECHUGA DE PAVO CON TOMATE ASADO*	HUEVOS RELLENOS*	CALAMARES EN SU TINTA CON ARROZ*	FAJITAS DE POLLO INTEGRALES*	BACALAO A LA VIZCAÍNA*	REVUELTO DE ESPÁRRAGOS*
	POSTRES	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	QUESO FRESCO BATIDO DESNATADO*
<b>Kcal</b>	1523	1.580	1.380	1.600	1.386	1.623	1.735	1.357
<b>Proteína g</b>	85	97	78	76	71	91	97	84
<b>HC g</b>	141	150	129	150	157	140	148	114
<b>HC Simp. g</b>	44	44	37	44	56	48	44	37
<b>Lípidos g</b>	62	60	57	71	44	72	74	57
<b>Sal g</b>	5	6	3	5	4	5	8	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 FEBRERO 2025**

**Página 2 de 4**

2º SEMANA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		10	11	12	13	14	15	16
COMIDA	1º	CREMA DE ZANAHORIA*	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS*	FIDEGUA MARINERA DIAB*	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 CON PATATAS FRITAS*	TACOS DE HUEVOS RANCHEROS CON PICO DE GALLO*	PATATAS GUIADAS CON TERNERA*	PESCADILLA AL HORNO*
	POSTRES	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	MANZANA ASADA EDULCO*	QUESO FRESCO BATIDO DESNATADO*	YOGUR*	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 Y PATATA*
	2º	TORTILLA DE CHAMPIÑONES*	SALMÓN AL HORNO CON PIMIENTOS*	TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA*	WOK DE CERDO CON SOJA Y VERDURAS*	CROQUETAS Y EMPANADILLAS CON PATATA COCIDA*	CALAMARES ENCEBOLLADOS*	HUEVOS CON BECHAMEL*
	POSTRES	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*
<b>Kcal</b>	1439	1.335	1.478	1.432	1.432	1.649	1.252	1.494
<b>Proteína g</b>	79	77	87	85	72	66	72	94
<b>HC g</b>	135	113	140	126	108	180	130	144
<b>HC Simp. g</b>	44	47	41	40	46	45	48	42
<b>Lípidos g</b>	59	58	56	60	73	69	41	54
<b>Sal g</b>	5	4	4	6	4	5	5	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



Supervisado por:

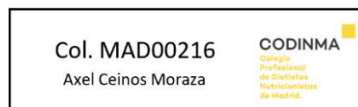
**MENÚ DIABÉTICO FEBRERO 2025**

**Página 3 de 4**

3º SEMANA		LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21	SABADO 22	DOMINGO 23
COMIDA	1º	ARROZ NEGRO DIAB*	CALABACÍN, CEBOLLA, BRÓCOLI Y PATATA AL HORNO*	JUDÍAS PINTAS GUIADAS CON VERDURAS*	PATATAS GUIADAS CON VERDURA*	LENTEJAS CON ARROZ*	ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA DIAB*	CREMA DE AJETES TIERNOS*
	2º	ESCALOPE DE 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*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	MANZANA ASADA EDULCO*	YOGUR*	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 ORLY CON LECHUGA*	TORTILLA FRANCESA CON PIQUILLO Y TOMATE*	FLAMENQUÍN CON ENSALADA DE TOMATE*	POLLO SALTEADO CON PIMIENTOS Y CEBOLLA*	SALCHICHAS DE PAVO ENCEBOLLADAS*
	POSTRES	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	QUESO FRESCO BATIDO DESNATADO*
Kcal	1496	1.527	1.431	1.536	1.339	1.658	1.565	1.420
Proteína g	86	87	78	104	70	92	84	86
HC g	140	155	119	153	120	170	130	133
HC Simp. g	42	38	38	42	42	46	46	44
Lípidos g	60	58	67	48	58	60	74	53
Sal g	6	6	5	7	4	7	4	9

(\*) 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 FEBRERO 2025**

**Página 4 de 4**

4º SEMANA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		24	25	26	27	28	1	2
COMIDA	1º	COLIFLOR REHOGADA CON PATATA*	SOPA DE COCIDO*	PATATAS GUIADAS CON TERNERA*	CREMA DE ZANAHORIA*	TALLARINES A LA PUTTANESCA DIAB*	ENSALADA COMPLETA CON YORK Y MAÍZ*	JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA*
	2º	FILETE DE PAVO CON ENSALADA*	COCIDO COMPLETO*	REVUELTO DE ESPÁRRAGOS*	CROQUETAS Y EMPANADILLAS CON ENSALADA*	MARRAJO CON ENSALADA*	JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS*	CALAMARES EN SALSA AMERICANA CON ARROZ*
	POSTRES	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	MANZANA ASADA EDULCO*	YOGUR*	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*	SALMÓN A LA NARANJA*	HAMBURGUESA INTEGRAL CON ENSALADA*	TORTILLA DE PATATA*	MERLUZA EN SALSA VERDE*	POLLO EN SALSA*
	POSTRES	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*
<b>Kcal</b>	1469	1.229	1.680	1.493	1.535	1.491	1.618	1.236
<b>Proteína g</b>	79	80	74	84	60	78	95	86
<b>HC g</b>	135	106	168	125	164	133	138	115
<b>HC Simp. g</b>	42	39	40	37	62	38	40	37
<b>Lípidos g</b>	62	49	73	68	65	66	67	43
<b>Sal g</b>	5	4	5	5	5	6	8	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:**

