

**MENÚ PANCREATITIS MARZO 2025**

**Página 1 de 5**

1º SEMANA		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		3	4	5	6	7	8	9
COMIDA	1º	CREMA DE VERDURAS*	PATATAS ALIÑADAS*	SALTEADO DE VERDURAS*	PAELLA DE VERDURAS PC*	LENTEJAS SALTEADAS CON VERDURAS*	TOMATES ASADOS SIN ORÉGANO*	MACARRONES CON TOMATE*
	2º	TORTILLA DE YORK*	JAMÓN YORK A LA PLANCHA CON ENSALADA*	FILETE DE TERNERA CON PATATA PANADERA*	PESCADILLA AL HORNO*	TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA*	LENGUADO A LA PLANCHA CON ARROZ*	FILETE DE POLLO ENCEBOLLADO*
	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	JUDÍAS VERDES CON PATATAS*	MENESTRA DE VERDURA (SIN BRÓCOLI NI COLIFLOR)*	CREMA DE PUERRO*	ENSALADA DE PASTA SIN ATÚN*	SOPA JULIANA PC*	CREMA DE AJETES TIERNOS*	ACELGAS CON JAMÓN*
	2º	WOK DE POLLO CON VERDURAS*	MERO CON ENELDO Y LACITOS*	REVUELTO DE ESPÁRRAGOS*	BROCHETA DE POLLO*	PAN TUMACA CON JAMÓN SERRANO*	TERNERA CON ENSALADA*	MERLUZA A LA PLANCHA CON LECHUGA*
	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*
<b>Kcal</b>	1378	1.325	1.364	1.298	1.589	1.434	1.243	1.394
<b>Proteína g</b>	77	70	69	68	81	74	80	96
<b>HC g</b>	144	136	145	111	194	148	131	145
<b>HC Simp. g</b>	44	62	36	41	57	36	41	39
<b>Lípidos g</b>	49	50	47	61	50	56	40	43
<b>Sal g</b>	5	4	7	4	4	9	4	6

(\*) 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:**



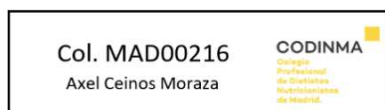
### MENÚ PANCREATITIS MARZO 2025

Página 2 de 5

2º SEMANA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		10	11	12	13	14	15	16
COMIDA	1º	ENSALADA DE COGOLLOS, TOMATE Y MAÍZ*	ARROZ TRES DELICIAS*	SOPA DE COCIDO PC (CALDO DESGRASADO)*	PATATAS ALIÑADAS*	ACELGAS CON JAMÓN Y PATATA*	CREMA DE LENTEJAS CON VERDURAS*	GUISANTES CON PATATA Y CEBOLLA*
	2º	HUEVOS A LA PLANCHA CON PATATA HERVIDA*	MERO AL HORNO CON ENSALADA*	COCIDO LIGERO PC*	JAMÓN YORK A LA PLANCHA CON ENSALADA*	PESCADILLA AL HORNO*	FILETE DE POLLO ENCEBOLLADO*	TERNERA CON ENSALADA*
	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	MENESTRA DE VERDURA (SIN BRÓCOLI NI COLIFLOR)*	CREMA DE VERDURAS*	ESPÁRRAGOS BLANCOS CON VINAGRETA*	ESPINACAS CON PATATA*	ENSALADA DE ESCAROLA, MANZANA Y REMOLACHA*	CREMA DE ZANAHORIA*	JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA*
	2º	GALLO CON ENSALADA*	POLLO ASADO A LA MANZANA*	PESCADILLA AL HORNO CON PATATA PANADERA*	HUEVOS RELLENOS CON JAMÓN YORK*	WOK DE POLLO CON VERDURAS*	LENGUADO A LA PLANCHA*	LENGUADO A LA PLANCHA CON ARROZ*
	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*
<b>Kcal</b>	1328	1.208	1.551	1.279	1.260	1.262	1.382	1.355
<b>Proteína g</b>	79	65	87	80	58	76	99	90
<b>HC g</b>	137	99	176	137	132	123	149	143
<b>HC Simp. g</b>	44	37	52	35	36	62	46	39
<b>Lípidos g</b>	46	57	46	41	51	47	36	41
<b>Sal g</b>	5	4	4	5	8	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 MARZO 2025**

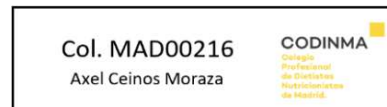
**Página 3 de 5**

3º SEMANA		LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21	SABADO 22	DOMINGO 23
COMIDA	1º	CREMA DE ZANAHORIA*	LENTEJAS SALTEADAS CON VERDURAS*	TALLARINES CON TOMATE*	JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA*	SOPA DE PICADILLO*	JUDÍAS VERDES CON JAMÓN*	CREMA DE GARBANZOS CON VERDURAS*
	2º	MERO AL HORNO CON ENSALADA*	JAMÓN YORK A LA PLANCHA CON ENSALADA*	BROCHETA DE POLLO*	PAN TUMACA CON JAMÓN SERRANO*	HUEVOS RELLENOS CON JAMÓN YORK*	FILETE DE TERNERA CON PATATA PANADERA*	PESCADILLA AL HORNO*
	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	ESPINACAS CON PATATA*	SOPA DE ARROZ CON VERDURAS PC*	CREMA DE GUISANTES*	ENSALADA DE ARROZ CON HUEVO Y YORK*	ENSALADA DE COGOLLOS, TOMATE Y MAÍZ*	CREMA DE PUERRO*	ACELGAS CON JAMÓN Y PATATA*
	2º	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA *	MERLUZA A LA PLANCHA CON LECHUGA*	TORTILLA DE YORK*	WOK DE POLLO CON VERDURAS*	LENGUADO A LA PLANCHA CON ARROZ*	MERLUZA ENCEBOLLADA*	ESCALOPE DE POLLO*
	POSTRES	MANZANA ASADA*	YOGUR DESNATADO SIN LACTOSA*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO SIN LACTOSA*	PIEZA DE FRUTA*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO SIN LACTOSA*
<b>Kcal</b>	1426	1.406	1.442	1.473	1.570	1.305	1.308	1.480
<b>Proteína g</b>	84	74	80	80	82	85	85	102
<b>HC g</b>	148	135	164	161	172	137	121	145
<b>HC Simp. g</b>	46	65	37	39	66	32	47	37
<b>Lípidos g</b>	50	52	47	52	56	44	47	49
<b>Sal g</b>	6	4	6	4	9	6	5	6

(\*) 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 MARZO 2025**

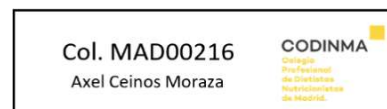
**Página 4 de 5**

4º SEMANA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		24	25	26	27	28	29	30
COMIDA	1º	PAELLA DE VERDURAS PC*	JUDÍAS VERDES CON PATATAS*	CREMA DE GARBANZOS CON VERDURAS*	ENSALADA DE COGOLLOS, TOMATE Y MAÍZ*	TALLARINES CON TOMATE*	LENTEJAS SALTEADAS CON VERDURAS*	CREMA DE AJETES TIERNOS *
	2º	TERNERA CON ENSALADA*	TORTILLA DE PUERRO*	BROCHETA DE POLLO*	GALLO CON ENSALADA*	TERNERA CON ENSALADA*	POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE TOMATE*	LENGUADO A LA PLANCHA*
	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	ALCACHOFAS REHOGADAS*	SOPA DE PICADILLO*	ENSALADA DE ESCAROLA, MANZANA Y REMOLACHA*	CREMA DE VERDURAS*	CREMA DE PUERRO*	SOPA DE ARROZ CON VERDURAS PC*	ACELGAS CON JAMÓN Y PATATA*
	2º	PAN TUMACA CON JAMÓN SERRANO*	MERLUZA A LA PLANCHA CON LECHUGA*	SALMÓN CON ENELDO Y LACITOS*	WOK DE POLLO CON VERDURAS*	REVUELTO DE ESPÁRRAGOS*	JAMÓN YORK A LA PLANCHA CON ENSALADA*	ESCALOPE DE POLLO*
	POSTRES	YOGUR DESNATADO SIN LACTOSA*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO SIN LACTOSA*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO SIN LACTOSA*	YOGUR DESNATADO SIN LACTOSA*	PIEZA DE FRUTA*
<b>Kcal</b>	1417	1.535	1.315	1.481	1.163	1.596	1.461	1.369
<b>Proteína g</b>	82	78	82	82	74	75	90	91
<b>HC g</b>	145	173	118	156	101	175	157	135
<b>HC Simp. g</b>	42	36	35	43	39	62	30	47
<b>Lípidos g</b>	52	53	53	53	47	61	48	46
<b>Sal g</b>	5	9	4	3	4	4	7	6

(\* ) 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 MARZO 2025

Página 5 de 5

5º SEMANA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		31	1	2	3	4	5	6
COMIDA	1º	JUDÍAS VERDES SALTEADAS*	ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLETA*	SOPA DE COCIDO PC (CALDO DESGRASADO)*	CREMA DE ZANAHORIA*	MACARRONES CON TOMATE*	ENSALADA COMPLETA CON YORK Y MAÍZ*	JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA*
	2º	CONTRA MUSLO DE POLLO CON ENSALADA*	FILETE DE TERNERA CON PATATA PANADERA*	COCIDO LIGERO PC*	JAMÓN YORK A LA PLANCHA CON PATATA HERVIDA*	MERO AL HORNO CON ENSALADA*	SALTEADO DE GARBANZOS CON VERDURAS*	PESCADILLA AL HORNO*
	POSTRES	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO SIN LACTOSA*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO SIN LACTOSA*	MANZANA ASADA*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO SIN LACTOSA*
CENA	1º	CREMA DE PUERRO*	ENSALADA DE ESCAROLA, MANZANA Y REMOLACHA*	ESPINACAS REHOGADAS*	SOPA DE ARROZ CON VERDURAS PC*	ENSALADA DE COGOLLOS, TOMATE Y MAÍZ*	CREMA DE VERDURAS*	SOPA DE AVE*
	2º	TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA*	PAN TUMACA CON JAMÓN SERRANO*	LENGUADO A LA PLANCHA*	FILETE DE POLLO ENCEBOLLADO*	HUEVOS A LA PLANCHA CON PATATA HERVIDA*	MERLUZA A LA PLANCHA CON LECHUGA*	PAN TUMACA CON JAMÓN SERRANO*
	POSTRES	YOGUR DESNATADO SIN LACTOSA*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO SIN LACTOSA*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR DESNATADO SIN LACTOSA*	YOGUR DESNATADO SIN LACTOSA*	PIEZA DE FRUTA*
Kcal	1283	1.213	1.263	1.169	1.321	1.536	1.403	1.078
Proteína g	74	67	66	84	70	74	80	74
HC g	134	103	126	122	160	175	138	111
HC Simp. g	43	41	41	32	46	60	43	36
Lípidos g	45	55	52	33	39	50	52	34
Sal g	5	5	8	3	6	4	4	8

(\*) 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



Supervisado por: