

MENÚ DIABÉTICO MARZO 2025

Página 1 de 5

1º SEMANA		LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7	SABADO 8	DOMINGO 9
COMIDA	1º	CREMA DE VERDURAS*	MARMITAKO DE BONITO*	PISTO*	RISOTTO DE TRIGUEROS Y SETAS DIAB*	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS*	TOMATES ASADOS CON ORÉGANO*	MACARRONES CON ATÚN DIAB*
	2º	HUEVOS CON BECHAMEL*	FLAMENQUÍN CON ENSALADA DE TOMATE*	PASTEL DE CARNE Y PURÉ DE PATATA*	LIMANDA AL HORNO*	TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA*	SALMÓN CON SALSA DE LIMÓN Y ARROZ*	POLLO EN SALSA*
	POSTRES	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*
CENA	1º	JUDÍAS VERDES CON PATATAS*	MENESTRA DE VERDURA*	CREMA DE COLIFLOR*	ENSALADA DE PASTA*	SOPA DE PESCADO*	CREMA DE AJETES TIERNOS*	ACELGAS CON JAMÓN*
	2º	WOK DE POLLO CON PIMIENTOS Y CEBOLLA*	MERO CON ENELDO Y LACITOS*	TORTILLA FRANCESA CON PIQUILLO Y TOMATE*	PAVO AL AJILLO*	SÁNDWICH MIXTO*	CINTA DE LOMO A LA RIOJANA *	MERLUZA EN SALSA VERDE CON ARROZ*
	POSTRES	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	MANZANA ASADA EDULCO*	QUESO FRESCO BATIDO DESNATADO*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*
Kcal	1481	1.324	1.694	1.342	1.501	1.612	1.349	1.543
Proteína g	89	77	104	62	99	96	75	109
HC g	140	118	149	112	138	174	135	152
HC Simp. g	41	42	39	45	38	38	47	36
Lípidos g	57	55	65	68	56	53	51	50
Sal g	5	5	6	4	4	6	3	6

(*) 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 MARZO 2025

2º SEMANA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		10	11	12	13	14	15	16
COMIDA	1º	SALTEADO DE VERDURAS*	ARROZ TRES DELICIAS DIAB*	SOPA DE COCIDO*	PATATAS GUIADAS CON VERDURA*	VERDURAS ASADAS*	JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS*	REPOLLO CON PATATA*
	2º	TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN*	RAGÚ DE TERNERA CON CHAMPIÑONES*	COCIDO COMPLETO*	PECHUGA DE PAVO CON TOMATE ASADO*	MERLUZA ORLY CON PATATAS FRITAS*	SALCHICHAS DE PAVO ENCEBOLLADAS*	RAGÚ DE TERNERA CON CHAMPIÑONES*
	POSTRES	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	MANZANA ASADA EDULCO*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*
CENA	1º	ROLLITOS DE PRIMAVERA*	CREMA DE VERDURAS*	ESPÁRRAGOS BLANCOS CON VINAGRETA*	PISTO CON ARROZ*	ENSALADA COMPLETA*	CREMA DE ZANAHORIA*	JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA*
	2º	MARRAJO CON ENSALADA*	POLLO ASADO A LA MANZANA*	CANELONES DE ATÚN*	HUEVOS RELLENOS*	FAJITAS DE POLLO INTEGRALES*	BACALAO A LA VIZCAÍNA*	CALAMARES EN SU TINTA CON ARROZ*
	POSTRES	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	QUESO FRESCO BATIDO DESNATADO*
Kcal	1542	1.356	1.590	1.679	1.438	1.623	1.743	1.364
Proteína g	86	65	96	74	87	91	95	90
HC g	144	119	155	175	128	140	153	142
HC Simp. g	46	45	55	42	39	48	50	42
Lípidos g	62	64	58	69	59	72	73	41
Sal g	5	5	5	6	4	5	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

Col. MAD00216
Axel Ceinos Moraza



Supervisado por:

MENÚ DIABÉTICO 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 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*	ROLLITOS DE JAMÓN YORK Y QUESO*	CHULETA DE PAVO CON SALSA DE CHAMPIÑONES*	ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS FRITAS*	TACOS DE HUEVOS RANCHEROS CON PICO DE GALLO*	PATATAS GUIADAS CON TERNERA*	LIMANDA AL HORNO CON SALSA DE PUERROS*
	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*	ENSALADA DE ARROZ CON HUEVO Y YORK*	PARRILLADA DE VERDURAS CON SALSA ROMESCO*	CREMA DE PUERRO*	ACELGAS CON JAMÓN Y PATATA*
	2º	TORTILLA DE CHAMPIÑONES*	SALMÓN AL HORNO CON PIMIENTOS*	HUEVOS CON BECHAMEL*	WOK DE CERDO CON SOJA Y VERDURAS*	CROQUETAS Y EMPANADILLAS CON PATATA COCIDA*	CALAMARES ENCEBOLLADOS*	JAMONCITOS DE POLLO A LA MOSTAZA*
	POSTRES	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*
Kcal	1507	1.335	1.564	1.409	1.814	1.649	1.252	1.526
Proteína g	83	77	81	91	93	66	72	97
HC g	142	113	155	130	143	180	130	142
HC Simp. g	45	47	41	39	50	45	48	42
Lípidos g	61	58	62	54	90	69	41	56
Sal g	5	4	6	7	5	5	5	6

(*) 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 MARZO 2025

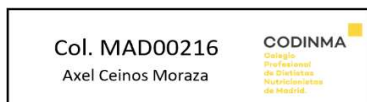
Página 4 de 5

4º SEMANA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		24	25	26	27	28	29	30
COMIDA	1º	ARROZ NEGRO DIAB*	CALABACÍN, CEBOLLA, BRÓCOLI Y PATATA AL HORNO*	JUDÍAS PINTAS GUIADAS CON VERDURAS*	PATATAS GUIADAS CON VERDURA*	ESPINACAS REHOGADAS*	LENTEJAS CON ARROZ*	CREMA DE AJETES TIERNOS*
	2º	ESCALOPE DE TERNERA CON ENSALADA*	TORTILLA DE BACALAO Y CEBOLLA*	LACÓN CON PIMENTÓN Y ZANAHORIA AL HORNO*	MARRAJO CON ENSALADA*	LASAÑA BOLOÑESA*	CINTA DE LOMO A LA RIOJANA *	BACALAO A LA VIZCAÍNA*
	POSTRES	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	MANZANA ASADA EDULCO*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*
CENA	1º	ALCACHOFAS REHOGADAS*	SOPA DE PICADILLO*	ENSALADA COMPLETA*	CREMA DE VERDURAS*	CREMA DE COLIFLOR*	SOPA DE AJO*	ACELGAS CON JAMÓN Y PATATA*
	2º	SÁNDWICH MIXTO*	MERLUZA ORLY CON LECHUGA*	SALMÓN CON ENELDO Y LACITOS*	POLLO SALTEADO CON PIMIENTOS Y CEBOLLA*	TORTILLA FRANCESA CON PIQUILLO Y TOMATE*	EMPANADA DE ATÚN*	SALCHICHAS DE PAVO EN SALSA DE PIQUILLOS*
	POSTRES	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	QUESO FRESCO BATIDO DESNATADO*
Kcal	1485	1.559	1.418	1.548	1.280	1.417	1.735	1.438
Proteína g	84	91	90	93	76	63	87	87
HC g	143	142	123	150	119	147	188	131
HC Simp. g	41	37	37	43	40	53	37	43
Lípidos g	58	63	59	57	48	58	66	57
Sal g	6	7	6	6	4	4	5	8

(*) 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 MARZO 2025

Página 5 de 5

5º SEMANA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		31	1	2	3	4	5	6
COMIDA	1º	COLIFLOR REHOGADA CON PATATA*	PATATAS GUIADAS CON TERNERA*	SOPA DE COCIDO*	CREMA DE ZANAHORIA*	MACARRONES GRATINADOS DIAB*	ENSALADA COMPLETA CON YORK Y MAÍZ*	JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA*
	2º	FILETE DE PAVO CON ENSALADA*	REVUELTO DE ESPÁRRAGOS*	COCIDO COMPLETO*	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*	ESPINACAS CON PATATA*	SOPA CASTELLANA*	SALTEADO DE VERDURAS*	CREMA DE CHAMPIÑONES*	SOPA DE AVE*
	2º	TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA*	PIZZA CASERA*	SALMÓN A LA NARANJA*	POLLO EN SALSA*	TORTILLA DE PATATA*	MERLUZA EN SALSA VERDE*	ALBÓNDIGAS CON TOMATE Y PIMIENTOS*
	POSTRES	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*	YOGUR*	PIEZA DE FRUTA*
Kcal	1465	1.311	1.584	1.538	1.389	1.468	1.618	1.346
Proteína g	79	83	82	75	57	76	95	84
HC g	135	107	137	146	156	135	138	124
HC Simp. g	42	40	38	40	54	41	40	39
Lípidos g	62	56	73	66	54	64	67	52
Sal g	5	4	5	4	4	4	8	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 Dietetica

Col. MAD00216
Axel Ceinos Moraza

CODINMA
Colegio Profesional de Dietistas y Nutricionistas de Madrid

Supervisado por: