

# MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 1: DEL 8 AL 14 DE MAYO

COMIDA

**Lunes**

Crema fría de calabaza y zanahorias asadas

Macarrones salteados con york

Yogur desnatado sabores

**Martes**

Arroz con verduras

Merluza al limón con cebolla pochada

Fruta temporada

**Miércoles**

Ensaladilla vapor

Albóndigas con zanahoria y verduritas

Yogur desnatado sabores

**Jueves**

Crema de champiñones

Tortilla francesa y brócoli

Yogur desnatado sabores

**Viernes**

Guisantes salteados

Filete de pollo al horno con zanahoria baby

Yogur desnatado sabores

**Sábado**

Ensalada de tomate

Hamburguesa a la plancha y patatas asadas

Fruta temporada

**Domingo**

Paella de verduras y pimientos asados

Yogur desnatado sabores

CENA

Puré de patata

Filete de pavo a la plancha y champiñones salteados

Fruta temporada

Sopa de la abuela

Filete de pollo a la plancha y tomate al horno

Yogur desnatado sabores

Trampó

Filete de pollo encebollado y calabacín salteado con orégano

Fruta temporada

Pan con atún y jamón york

Fruta temporada

Arroz con verduras

Merluza al horno y cebolla asada

Gelatina de fresa

Champiñones salteados

Revuelto de judías verdes con jamón

Yogur desnatado sabores

Crema de verduras

Filete de pollo al horno con verduritas

Fruta temporada

# MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 2: 15 A 21 DE MAYO

**Lunes**

Ensalada de patatas y pimientos asados  
Salchichas y tomate al horno  
Yogur desnatado sabores

Kcal

768

**Martes**

Espinacas rehogadas  
Medallones de bacalao al horno y pasta salteada  
Fruta temporada

558

**Miércoles**

Brócoli rehogado  
Filete de pollo al horno con patatas asadas  
Yogur desnatado sabores

518

**Jueves**

Ensalada de pasta  
Albóndigas de merluza y calamar con zanahoria y verduritas  
Yogur desnatado sabores

760

**Viernes**

Arroz con champiñones  
Tiras de pollo salteadas  
Fruta temporada

611

**Sábado**

Gazpacho andaluz  
Jamón york y queso fresco  
Helado

453

**Domingo**

Ragout de ternera cocido y patatas asadas  
Yogur desnatado sabores

494

COMIDA

CENA

Ensalada de tomate  
Filete de pollo a la plancha, calabacín y tomate asado  
Fruta temporada

Kcal

486

Crema de zanahoria

Jamón york a la plancha y patatas asadas  
Yogur desnatado sabores

573

Arroz con verduras

Merluza al horno y zanahoria baby  
Fruta temporada

586

Rollitos de york y queso

Ensalada

Fruta temporada

408

Espinacas rehogadas

Tortilla francesa y tomate al horno  
Yogur desnatado sabores

875

Arroz blanco con tomate

Merluza al limón y juliana de verduras y albahaca  
Fruta temporada

607

Filete de pavo a la plancha y patatas asadas

Fruta temporada

436

# MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 3: 22 A 28 DE MAYO

**Lunes**

Crema de brócoli  
Filete de pollo a la plancha y verduritas  
Yogur desnatado sabores

Kcal

543

**Martes**

Ensalada variada  
Abadejo al horno y acelgas rehogadas  
Fruta temporada

516

**Miércoles**

Arroz salteado con pollo  
Calabacines al horno  
Yogur desnatado sabores

456

**Jueves**

Trampó  
Tortilla francesa y judías verdes rehogadas  
Fruta temporada

517

**Viernes**

Raviolis con tomate  
Merluza a la plancha y verduritas  
Yogur desnatado sabores

529

**Sábado**

Crema de alubias  
Rollitos de york y patatas asadas  
Fruta temporada

1460

**Domingo**

Paella de verduras y pimientos asados  
Yogur desnatado sabores

1126

COMIDA

CENA

Trampó de garbanzos

Rollitos de york y queso y ensalada

Fruta temporada

Kcal

640

Menestra de verdura rehogada

Tortilla de atún

Yogur desnatado sabores

513

Vihysoise

Filete de pollo a la plancha y coliflor salteada

Fruta temporada

540

Pan tostado con jamón y queso fresco

Yogur desnatado sabores

566

Ensalada de tomate

Filete de pollo a la plancha y patatas asadas

Fruta temporada

534

Sopa de picadillo

Tilapia al horno y brócoli

Fruta temporada

577

Judías verdes al vapor

Filete de pollo a la plancha y tomate al horno

Yogur desnatado sabores

491

# MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 4: 29 DE MAYO A 4 JUNIO

COMIDA

**Lunes**

Gazpacho andaluz

Ragout de ave cocido con pimientos y cebolla

Yogur desnatado sabores

Kcal

491

**Martes**

Arroz blanco con tomate

Cinta de lomo a la plancha

Fruta temporada

619

**Miércoles**

Huevos duros con salsa de tomate

Bullit d'estiu

Fruta temporada

668

**Jueves**

Macarrones con verduras

Tortilla francesa y brócoli

Yogur desnatado sabores

721

**Viernes**

Puerros rehogados con patata

Merluza al horno con tomate

Yogur desnatado sabores

441

**Sábado**

Consyomé de ave

Hamburguesa a la plancha y ensalada

Fruta temporada

380

**Domingo**

Parrillada de verduras

Lomo de cerdo asado y verduritas

Yogur desnatado sabores

530

CENA

Puerros rehogados con patatas

Merluza al horno con limón y verduritas

Fruta temporada

Kcal

473

Crema de calabaza  
Albóndigas hervidas y zanahoria salteada con orégano

Yogur desnatado sabores

606

Trampó

Filete de pollo a la plancha y calabacín asado

Fruta temporada

500

Jamón york y queso

Tomate grilé

Fruta temporada

404

Filete de pavo plancha

Ensalada

Fruta temporada

390

Crema de lentejas

Abadejo al horno con verduritas

Yogur desnatado sabores

746

Champiñones salteados

Filete de pavo a la plancha y zanahoria dado

Fruta temporada

470

# MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 5: 5 A 11 DE JUNIO

**Lunes**

Crema de garbanzos

Huevos a la plancha y patatas asadas

Yogur desnatado sabores

Kcal

948

**Martes**

Arroz blanco

Filete de pollo a la plancha y zanahoria baby

Yogur desnatado sabores

578

**Miércoles**

Cinta de lomo a la plancha

Ensalada

Fruta temporada

481

**Jueves**

Macarrones con verduras

Medallones de salmón en salsa suave y cebolla pochada

Yogur desnatado sabores

867

**Viernes**

Trampó

Filete de pollo al limón y romero y juliana de verduras y albahaca

Yogur desnatado sabores

508

**Sábado**

Arroz con verduras

Merluza al horno y cebolla pochada

Yogur desnatado sabores

568

**Domingo**

Ensaladilla vapor

Tiras de pollo salteado con verduras

Yogur desnatado sabores

514

COMIDA

CENA

Menestra de verduras rehogada con patatas

Palometa en adobo y cebolla pochada

Fruta temporada

Kcal

557

Ensalada de lentejas

Tortilla de atún

Yogur desnatado sabores

627

Sopa de tomate

Filete de pollo a la plancha y patatas asadas

Fruta temporada

649

Pan tostado con jamón york y queso fresco

Fruta temporada

586

Huevos duros con salsa de tomate

Filete de pollo a la plancha y menestra de verduras

Fruta temporada

640

Vichyssoise

Tortilla francesa y tomate asado con pan rallado

Yogur desnatado sabores

558

Filete de pavo plancha

Patatas asadas

Fruta temporada

436



Lara Villar Seoane  
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



\*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

[www.aspaceib.org/menusaspace/](http://www.aspaceib.org/menusaspace/)

# MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 1: DEL 12 AL 18 DE JUNIO

COMIDA

**Lunes**

Crema fría de calabaza y zanahorias asadas

Macarrones salteados con york

Yogur desnatado sabores

**Martes**

Arroz con verduras

Merluza al limón con cebolla pochada

Fruta temporada

**Miércoles**

Ensaladilla vapor

Albóndigas con zanahoria y verduritas

Yogur desnatado sabores

**Jueves**

Crema de champiñones

Tortilla francesa y brócoli

Yogur desnatado sabores

**Viernes**

Guisantes salteados

Filete de pollo al horno con zanahoria baby

Yogur desnatado sabores

**Sábado**

Ensalada de tomate

Hamburguesa a la plancha y patatas asadas

Fruta temporada

**Domingo**

Paella de verduras y pimientos asados

Yogur desnatado sabores

CENA

Puré de patata

Filete de pavo a la plancha y champiñones salteados

Fruta temporada

Sopa de la abuela

Filete de pollo a la plancha y tomate al horno

Yogur desnatado sabores

Trampó

Filete de pollo encebollado y calabacín salteado con orégano

Fruta temporada

Pan con atún y jamón york

Fruta temporada

Arroz con verduras

Merluza al horno y cebolla asada

Gelatina de fresa

Champiñones salteados

Revuelto de judías verdes con jamón

Yogur desnatado sabores

Crema de verduras

Filete de pollo al horno con verduritas

Fruta temporada

# MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 2: 19 A 25 DE JUNIO

**Lunes**

Ensalada de patatas y pimientos asados  
Salchichas y tomate al horno  
Yogur desnatado sabores

Kcal

768

**Martes**

Espinacas rehogadas  
Medallones de bacalao al horno y pasta salteada  
Fruta temporada

558

**Miércoles**

Brócoli rehogado  
Filete de pollo al horno con patatas asadas  
Yogur desnatado sabores

518

**Jueves**

Ensalada de pasta  
Albóndigas de merluza y calamar con zanahoria y verduritas  
Yogur desnatado sabores

760

**Viernes**

Arroz con champiñones  
Tiras de pollo salteadas  
Fruta temporada

611

**Sábado**

Gazpacho andaluz  
Jamón york y queso fresco  
Helado

453

**Domingo**

Ragout de ternera cocido y patatas asadas  
Yogur desnatado sabores

494

COMIDA

CENA

Ensalada de tomate  
Filete de pollo a la plancha, calabacín y tomate asado  
Fruta temporada

Kcal

486

Crema de zanahoria

Jamón york a la plancha y patatas asadas  
Yogur desnatado sabores

573

Arroz con verduras

Merluza al horno y zanahoria baby  
Fruta temporada

586

Rollitos de york y queso

Ensalada  
Fruta temporada

408

Espinacas rehogadas

Tortilla francesa y tomate al horno  
Yogur desnatado sabores

875

Arroz blanco con tomate

Merluza al limón y juliana de verduras y albahaca  
Fruta temporada

607

Filete de pavo a la plancha y patatas asadas

Fruta temporada

436



Lara Villar Seoane  
Miembro correspondiente AEDN03154  
ACADEMIA ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

\*Todos los platos van acompañados de un panecillo integral

# MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 3: 26 JUNIO A 2 JULIO

**Lunes**

Crema de brócoli  
Filete de pollo a la plancha y verduritas  
Yogur desnatado sabores

Kcal

543

**Martes**

Ensalada variada  
Abadejo al horno y acelgas rehogadas  
Fruta temporada

516

**Miércoles**

Arroz salteado con pollo  
Calabacines al horno  
Yogur desnatado sabores

456

**Jueves**

Trampó  
Tortilla francesa y judías verdes rehogadas  
Fruta temporada

517

**Viernes**

Raviolis con tomate  
Merluza a la plancha y verduritas  
Yogur desnatado sabores

529

**Sábado**

Crema de alubias  
Rollitos de york y patatas asadas  
Fruta temporada

1460

**Domingo**

Paella de verduras y pimientos asados  
Yogur desnatado sabores

1126

COMIDA

CENA

Trampó de garbanzos

Rollitos de york y queso y ensalada

Fruta temporada

Kcal

640

Menestra de verdura rehogada

Tortilla de atún

Yogur desnatado sabores

513

Vihyssoise

Filete de pollo a la plancha y coliflor salteada

Fruta temporada

540

Pan tostado con jamón y queso fresco

Yogur desnatado sabores

566

Ensalada de tomate

Filete de pollo a la plancha y patatas asadas

Fruta temporada

534

Sopa de picadillo

Tilapia al horno y brócoli

Fruta temporada

577

Judías verdes al vapor

Filete de pollo a la plancha y tomate al horno

Yogur desnatado sabores

491



# MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 4: 3 A 9 DE JULIO

COMIDA

**Lunes**

Gazpacho andaluz

Ragout de ave cocido con pimientos y cebolla

Yogur desnatado sabores

Kcal

491

**Martes**

Arroz blanco con tomate

Cinta de lomo a la plancha

Fruta temporada

619

**Miércoles**

Huevos duros con salsa de tomate

Bullit d'estiu

Fruta temporada

668

**Jueves**

Macarrones con verduras

Tortilla francesa y brócoli

Yogur desnatado sabores

721

**Viernes**

Puerros rehogados con patata

Merluza al horno con tomate

Yogur desnatado sabores

441

**Sábado**

Consyomé de ave

Hamburguesa al la plancha y ensalada

Fruta temporada

380

**Domingo**

Parrillada de verduras

Lomo de cerdo asado y verduritas

Yogur desnatado sabores

530

CENA

Puerros rehogados con patatas

Merluza al horno con limón y verduritas

Fruta temporada

Kcal

473

Crema de calabaza  
Albóndigas hervidas y zanahoria salteada con orégano

Yogur desnatado sabores

606

Trampó

Filete de pollo a la plancha y calabacín asado

Fruta temporada

500

Jamón york y queso

Tomate grilé

Fruta temporada

404

Filete de pavo plancha

Ensalada

Fruta temporada

390

Crema de lentejas

Abadejo al horno con verduritas

Yogur desnatado sabores

746

Champiñones salteados

Filete de pavo a la plancha y zanahoria dado

Fruta temporada

470



Lara Villar Seoane  
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

\*Todos los platos van acompañados de un pan con salvado

# MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 5: 10 A 16 DE JULIO

**Lunes**

Crema de garbanzos

Huevos a la plancha y patatas asadas

Yogur desnatado sabores

Kcal

948

**Martes**

Arroz blanco

Filete de pollo a la plancha y zanahoria baby

Yogur desnatado sabores

578

**Miércoles**

Cinta de lomo a la plancha

Ensalada

Fruta temporada

481

**Jueves**

Macarrones con verduras

Medallones de salmón en salsa suave y cebolla pochada

Yogur desnatado sabores

867

**Viernes**

Trampó

Filete de pollo al limón y romero y juliana de verduras y albahaca

Yogur desnatado sabores

508

**Sábado**

Arroz con verduras

Merluza al horno y cebolla pochada

Yogur desnatado sabores

568

**Domingo**

Ensaladilla vapor

Tiras de pollo salteado con verduras

Yogur desnatado sabores

514

COMIDA

CENA

Menestra de verduras rehogada con patatas

Palometa en adobo y cebolla pochada

Fruta temporada

Kcal

557

Ensalada de lentejas

Tortilla de atún

Yogur desnatado sabores

627

Sopa de tomate

Filete de pollo a la plancha y patatas asadas

Fruta temporada

649

Pan tostado con jamón york y queso fresco

Fruta temporada

586

Huevos duros con salsa de tomate

Filete de pollo a la plancha y menestra de verduras

Fruta temporada

640

Vichyssoise

Tortilla francesa y tomate asado con pan rallado

Yogur desnatado sabores

558

Filete de pavo plancha

Patatas asadas

Fruta temporada

436

# MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 1: DEL 17 AL 23 DE JULIO

COMIDA

**Lunes**

Crema fría de calabaza y zanahorias asadas

Macarrones salteados con york

Yogur desnatado sabores

**Martes**

Arroz con verduras

Merluza al limón con cebolla pochada

Fruta temporada

**Miércoles**

Ensaladilla vapor

Albóndigas con zanahoria y verduritas

Yogur desnatado sabores

**Jueves**

Crema de champiñones

Tortilla francesa y brócoli

Yogur desnatado sabores

**Viernes**

Guisantes salteados

Filete de pollo al horno con zanahoria baby

Yogur desnatado sabores

**Sábado**

Ensalada de tomate

Hamburguesa a la plancha y patatas asadas

Fruta temporada

**Domingo**

Paella de verduras y pimientos asados

Yogur desnatado sabores

CENA

Puré de patata

Filete de pavo a la plancha y champiñones salteados

Fruta temporada

Sopa de la abuela

Filete de pollo a la plancha y tomate al horno

Yogur desnatado sabores

Trampó

Filete de pollo encbollado y calabacín salteado con orégano

Fruta temporada

Pan con atún y jamón york

Fruta temporada

Arroz con verduras

Merluza al horno y cebolla asada

Gelatina de fresa

Champiñones salteados

Revuelto de judías verdes con jamón

Yogur desnatado sabores

Crema de verduras

Filete de pollo al horno con verduritas

Fruta temporada



Lara Villar Seoane  
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

\*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

# MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 2: 24 A 30 DE JULIO

**Lunes**

Ensalada de patatas y pimientos asados  
Salchichas y tomate al horno  
Yogur desnatado sabores

Kcal

768

**Martes**

Espinacas rehogadas  
Medallones de bacalao al horno y pasta salteada  
Fruta temporada

558

**Miércoles**

Brócoli rehogado  
Filete de pollo al horno con patatas asadas  
Yogur desnatado sabores

518

**Jueves**

Ensalada de pasta  
Albóndigas de merluza y calamar con zanahoria y verduritas  
Yogur desnatado sabores

760

**Viernes**

Arroz con champiñones  
Tiras de pollo salteadas  
Fruta temporada

611

**Sábado**

Gazpacho andaluz  
Jamón york y queso fresco  
Helado

453

**Domingo**

Ragout de ternera cocido y patatas asadas  
Yogur desnatado sabores

494

COMIDA

CENA

Ensalada de tomate  
Filete de pollo a la plancha, calabacín y tomate asado  
Fruta temporada

Kcal

486

Crema de zanahoria

Jamón york a la plancha y patatas asadas  
Yogur desnatado sabores

573

Arroz con verduras

Merluza al horno y zanahoria baby  
Fruta temporada

586

Rollitos de york y queso

Ensalada  
Fruta temporada

408

Espinacas rehogadas

Tortilla francesa y tomate al horno  
Yogur desnatado sabores

875

Arroz blanco con tomate

Merluza al limón y juliana de verduras y albahaca  
Fruta temporada

607

Filete de pavo a la plancha y patatas asadas

Fruta temporada

436



Lara Villar Seoane  
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

\*Todos los platos van acompañados de un panecillo integral

# MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 3: 31 JULIO A 6 AGOSTO

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

**Sábado**

**Domingo**

Crema de brócoli

Filete de pollo a la plancha y verduritas

Yogur desnatado sabores

Ensalada variada

Abadejo al horno y acelgas rehogadas

Fruta temporada

Arroz salteado con pollo

Calabacines al horno

Yogur desnatado sabores

Trampó

Tortilla francesa y judías verdes rehogadas

Fruta temporada

Raviolis con tomate

Merluza a la plancha y verduritas

Yogur desnatado sabores

Crema de alubias

Rollitos de york y patatas asadas

Fruta temporada

Paella de verduras y pimientos asados

Yogur desnatado sabores

Kcal

543

516

456

517

529

1460

1126

**CENA**

Trampó de garbanzos

Rollitos de york y queso y ensalada

Fruta temporada

Menestra de verdura rehogada

Tortilla de atún

Yogur desnatado sabores

Vihyssoise

Filete de pollo a la plancha y coliflor salteada

Fruta temporada

Pan tostado con jamón y queso fresco

Yogur desnatado sabores

Ensalada de tomate

Filete de pollo a la plancha y patatas asadas

Fruta temporada

Sopa de picadillo

Tilapia al horno y brócoli

Fruta temporada

Judías verdes al vapor

Filete de pollo a la plancha y tomate al horno

Yogur desnatado sabores

Kcal

640

513

540

566

534

577

491



Lara Villar Seoane  
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



\*Todos los platos van acompañados de un pan con salvado

[www.aspaceib.org/menusaspace/](http://www.aspaceib.org/menusaspace/)

# MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 4: 7 A 13 DE AGOSTO

COMIDA

**Lunes**

Gazpacho andaluz  
Ragout de ave cocido con pimientos y cebolla  
Yogur desnatado sabores

Kcal

491

**Martes**

Arroz blanco con tomate  
Cinta de lomo a la plancha  
Fruta temporada

619

**Miércoles**

Huevos duros con salsa de tomate  
Bullit d'estiu  
Fruta temporada

668

**Jueves**

Macarrones con verduras  
Tortilla francesa y brócoli  
Yogur desnatado sabores

721

**Viernes**

Puerros rehogados con patata  
Merluza al horno con tomate  
Yogur desnatado sabores

441

**Sábado**

Consyomé de ave  
Hamburguesa a la plancha y ensalada  
Fruta temporada

380

**Domingo**

Parrillada de verduras  
Lomo de cerdo asado y verduritas  
Yogur desnatado sabores

530

CENA

Puerros rehogados con patatas  
Merluza al horno con limón y verduritas  
Fruta temporada

Kcal

473

Crema de calabaza  
Albóndigas hervidas y zanahoria salteada con orégano  
Yogur desnatado sabores

606

Trampó  
Filete de pollo a la plancha y calabacín asado  
Fruta temporada

500

Jamón york y queso  
Tomate grilé  
Fruta temporada

404

Filete de pavo plancha  
Ensalada  
Fruta temporada

390

Crema de lentejas  
Abadejo al horno con verduritas  
Yogur desnatado sabores

746

Champiñones salteados  
Filete de pavo a la plancha y zanahoria dado  
Fruta temporada

470

\*Todos los platos van acompañados de un pan con salvado

[www.aspaceib.org/menusaspace/](http://www.aspaceib.org/menusaspace/)

# MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 5: 14 A 20 DE AGOSTO

**Lunes**

Crema de garbanzos

Huevos a la plancha y patatas asadas

Yogur desnatado sabores

Kcal

948

**Martes**

Arroz blanco

Filete de pollo a la plancha y zanahoria baby

Yogur desnatado sabores

578

**Miércoles**

Cinta de lomo a la plancha

Ensalada

Fruta temporada

481

**Jueves**

Macarrones con verduras

Medallones de salmón en salsa suave y cebolla pochada

Yogur desnatado sabores

867

**Viernes**

Trampó

Filete de pollo al limón y romero y juliana de verduras y albahaca

Yogur desnatado sabores

508

**Sábado**

Arroz con verduras

Merluza al horno y cebolla pochada

Yogur desnatado sabores

568

**Domingo**

Ensaladilla vapor

Tiras de pollo salteado con verduras

Yogur desnatado sabores

514

COMIDA

CENA

Menestra de verduras rehogada con patatas

Palometa en adobo y cebolla pochada

Fruta temporada

Kcal

557

Ensalada de lentejas

Tortilla de atún

Yogur desnatado sabores

627

Sopa de tomate

Filete de pollo a la plancha y patatas asadas

Fruta temporada

649

Pan tostado con jamón york y queso fresco

Fruta temporada

586

Huevos duros con salsa de tomate

Filete de pollo a la plancha y menestra de verduras

Fruta temporada

640

Vichyssoise

Tortilla francesa y tomate asado con pan rallado

Yogur desnatado sabores

558

Filete de pavo plancha

Patatas asadas

Fruta temporada

436



Lara Villar Seoane  
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

\*Todos los platos van acompañados de un pan con salvado

# MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 1: DEL 21 AL 27 DE AGOSTO

COMIDA

**Lunes**

Crema fría de calabaza y zanahorias asadas

Macarrones salteados con york

Yogur desnatado sabores

**Martes**

Arroz con verduras

Merluza al limón con cebolla pochada

Fruta temporada

**Miércoles**

Ensaladilla vapor

Albóndigas con zanahoria y verduritas

Yogur desnatado sabores

**Jueves**

Crema de champiñones

Tortilla francesa y brócoli

Yogur desnatado sabores

**Viernes**

Guisantes salteados

Filete de pollo al horno con zanahoria baby

Yogur desnatado sabores

**Sábado**

Ensalada de tomate

Hamburguesa a la plancha y patatas asadas

Fruta temporada

**Domingo**

Paella de verduras y pimientos asados

Yogur desnatado sabores

CENA

Puré de patata

Filete de pavo a la plancha y champiñones salteados

Fruta temporada

Sopa de la abuela

Filete de pollo a la plancha y tomate al horno

Yogur desnatado sabores

Trampó

Filete de pollo encebollado y calabacín salteado con orégano

Fruta temporada

Pan con atún y jamón york

Fruta temporada

Arroz con verduras

Merluza al horno y cebolla asada

Gelatina de fresa

Champiñones salteados

Revuelto de judías verdes con jamón

Yogur desnatado sabores

Crema de verduras

Filete de pollo al horno con verduritas

Fruta temporada



Lara Villar Seoane  
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

\*Todos los platos van acompañados de pan con salvado



# MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 2: 28 AGOSTO A 3 SEPTIEMBRE

**Lunes**

Ensalada de patatas y pimientos asados  
Salchichas y tomate al horno  
Yogur desnatado sabores

Kcal

768

**Martes**

Espinacas rehogadas  
Medallones de bacalao al horno y pasta salteada  
Fruta temporada

558

**Miércoles**

Brócoli rehogado  
Filete de pollo al horno con patatas asadas  
Yogur desnatado sabores

518

**Jueves**

Ensalada de pasta  
Albóndigas de merluza y calamar con zanahoria y verduritas  
Yogur desnatado sabores

760

**Viernes**

Arroz con champiñones  
Tiras de pollo salteadas  
Fruta temporada

611

**Sábado**

Gazpacho andaluz  
Jamón york y queso fresco  
Helado

453

**Domingo**

Ragout de ternera cocido y patatas asadas  
Yogur desnatado sabores

494

COMIDA

CENA

Ensalada de tomate  
Filete de pollo a la plancha, calabacín y tomate asado  
Fruta temporada

Kcal

486

Crema de zanahoria

Jamón york a la plancha y patatas asadas  
Yogur desnatado sabores

573

Arroz con verduras

Merluza al horno y zanahoria baby  
Fruta temporada

586

Rollitos de york y queso

Ensalada  
Fruta temporada

408

Espinacas rehogadas

Tortilla francesa y tomate al horno  
Yogur desnatado sabores

875

Arroz blanco con tomate

Merluza al limón y juliana de verduras y albahaca  
Fruta temporada

607

Filete de pavo a la plancha y patatas asadas

Fruta temporada

436



Lara Villar Seoane  
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

\*Todos los platos van acompañados de un panecillo integral

# MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 3: 4 AL 10 DE SEPTIEMBRE

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

**Sábado**

**Domingo**

Crema de brócoli

Filete de pollo a la plancha y verduritas

Yogur desnatado sabores

Ensalada variada

Abadejo al horno y acelgas rehogadas

Fruta temporada

Arroz salteado con pollo

Calabacines al horno

Yogur desnatado sabores

Trampó

Tortilla francesa y judías verdes rehogadas

Fruta temporada

Raviolis con tomate

Merluza a la plancha y verduritas

Yogur desnatado sabores

Crema de alubias

Rollitos de york y patatas asadas

Fruta temporada

Paella de verduras y pimientos asados

Yogur desnatado sabores

Kcal

543

516

456

517

529

1460

1126

**CENA**

Trampó de garbanzos

Rollitos de york y queso y ensalada

Fruta temporada

Menestra de verdura rehogada

Tortilla de atún

Yogur desnatado sabores

Vihyssoise

Filete de pollo a la plancha y coliflor salteada

Fruta temporada

Pan tostado con jamón y queso fresco

Yogur desnatado sabores

Ensalada de tomate

Filete de pollo a la plancha y patatas asadas

Fruta temporada

Sopa de picadillo

Tilapia al horno y brócoli

Fruta temporada

Judías verdes al vapor

Filete de pollo a la plancha y tomate al horno

Yogur desnatado sabores

Kcal

640

513

540

566

534

577

491



\*Todos los platos van acompañados de un pan con salvado

# MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 4: 11 A 17 DE SEPTIEMBRE

COMIDA

**Lunes**

Gazpacho andaluz

Ragout de ave cocido con pimientos y cebolla

Yogur desnatado sabores

Kcal

491

**Martes**

Arroz blanco con tomate

Cinta de lomo a la plancha

Fruta temporada

619

**Miércoles**

Huevos duros con salsa de tomate

Bullit d'estiu

Fruta temporada

668

**Jueves**

Macarrones con verduras

Tortilla francesa y brócoli

Yogur desnatado sabores

721

**Viernes**

Puerros rehogados con patata

Merluza al horno con tomate

Yogur desnatado sabores

441

**Sábado**

Consomé de ave

Hamburguesa a la plancha y ensalada

Fruta temporada

380

**Domingo**

Parrillada de verduras

Lomo de cerdo asado y verduritas

Yogur desnatado sabores

530

CENA

Puerros rehogados con patatas

Merluza al horno con limón y verduritas

Fruta temporada

Kcal

473

Crema de calabaza  
Albóndigas hervidas y zanahoria salteada con orégano

Yogur desnatado sabores

606

Trampó

Filete de pollo a la plancha y calabacín asado

Fruta temporada

500

Jamón york y queso

Tomate grilé

Fruta temporada

404

Filete de pavo plancha

Ensalada

Fruta temporada

390

Crema de lentejas

Abadejo al horno con verduritas

Yogur desnatado sabores

746

Champiñones salteados

Filete de pavo a la plancha y zanahoria dado

Fruta temporada

470

# MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 5: 18 A 24 DE SEPTIEMBRE

**Lunes**

Crema de garbanzos

Huevos a la plancha y patatas asadas

Yogur desnatado sabores

Kcal

948

**Martes**

Arroz blanco

Filete de pollo a la plancha y zanahoria baby

Yogur desnatado sabores

578

**Miércoles**

Cinta de lomo a la plancha

Ensalada

Fruta temporada

481

**Jueves**

Macarrones con verduras

Medallones de salmón en salsa suave y cebolla pochada

Yogur desnatado sabores

867

**Viernes**

Trampó

Filete de pollo al limón y romero y juliana de verduras y albahaca

Yogur desnatado sabores

508

**Sábado**

Arroz con verduras

Merluza al horno y cebolla pochada

Yogur desnatado sabores

568

**Domingo**

Ensaladilla vapor

Tiras de pollo salteado con verduras

Yogur desnatado sabores

514

COMIDA

CENA

Menestra de verduras rehogada con patatas

Palometa en adobo y cebolla pochada

Fruta temporada

Kcal

557

Ensalada de lentejas

Tortilla de atún

Yogur desnatado sabores

627

Sopa de tomate

Filete de pollo a la plancha y patatas asadas

Fruta temporada

649

Pan tostado con jamón york y queso fresco

Fruta temporada

586

Huevos duros con salsa de tomate

Filete de pollo a la plancha y menestra de verduras

Fruta temporada

640

Vichyssoise

Tortilla francesa y tomate asado con pan rallado

Yogur desnatado sabores

558

Filete de pavo plancha

Patatas asadas

Fruta temporada

436



Lara Villar Seoane  
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

\*Todos los platos van acompañados de un pan con salvado

# MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 1: DEL 25 DE SEPTIEMBRE AL 1 DE OCTUBRE

COMIDA

**Lunes**

Crema fría de calabaza y zanahorias asadas

Macarrones salteados con york

Yogur desnatado sabores

**Martes**

Arroz con verduras

Merluza al limón con cebolla pochada

Fruta temporada

**Miércoles**

Ensaladilla vapor

Albóndigas con zanahoria y verduritas

Yogur desnatado sabores

**Jueves**

Crema de champiñones

Tortilla francesa y brócoli

Yogur desnatado sabores

**Viernes**

Guisantes salteados

Filete de pollo al horno con zanahoria baby

Yogur desnatado sabores

**Sábado**

Ensalada de tomate

Hamburguesa a la plancha y patatas asadas

Fruta temporada

**Domingo**

Paella de verduras y pimientos asados

Yogur desnatado sabores

CENA

Puré de patata

Filete de pavo a la plancha y champiñones salteados

Fruta temporada

Sopa de la abuela

Filete de pollo a la plancha y tomate al horno

Yogur desnatado sabores

Trampó

Filete de pollo encebollado y calabacín salteado con orégano

Fruta temporada

Pan con atún y jamón york

Fruta temporada

Arroz con verduras

Merluza al horno y cebolla asada

Gelatina de fresa

Champiñones salteados

Revuelto de judías verdes con jamón

Yogur desnatado sabores

Crema de verduras

Filete de pollo al horno con verduritas

Fruta temporada



Lara Villar Seoane  
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

\*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

# MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 2: 2 A 8 OCTUBRE

**Lunes**

Ensalada de patatas y pimientos asados  
Salchichas y tomate al horno  
Yogur desnatado sabores

Kcal

768

**Martes**

Espinacas rehogadas  
Medallones de bacalao al horno y pasta salteada  
Fruta temporada

558

**Miércoles**

Brócoli rehogado  
Filete de pollo al horno con patatas asadas  
Yogur desnatado sabores

518

**Jueves**

Ensalada de pasta  
Albóndigas de merluza y calamar con zanahoria y verduritas  
Yogur desnatado sabores

760

**Viernes**

Arroz con champiñones  
Tiras de pollo salteadas  
Fruta temporada

611

**Sábado**

Gazpacho andaluz  
Jamón york y queso fresco  
Helado

453

**Domingo**

Ragout de ternera cocido y patatas asadas  
Yogur desnatado sabores

494

COMIDA

CENA

Ensalada de tomate  
Filete de pollo a la plancha, calabacín y tomate asado  
Fruta temporada

Kcal

486

Crema de zanahoria

Jamón york a la plancha y patatas asadas  
Yogur desnatado sabores

573

Arroz con verduras

Merluza al horno y zanahoria baby  
Fruta temporada

586

Rollitos de york y queso

Ensalada  
Fruta temporada

408

Espinacas rehogadas

Tortilla francesa y tomate al horno  
Yogur desnatado sabores

875

Arroz blanco con tomate

Merluza al limón y juliana de verduras y albahaca  
Fruta temporada

607

Filete de pavo a la plancha y patatas asadas

Fruta temporada

436



Lara Villar Seoane  
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

\*Todos los platos van acompañados de un panecillo integral

# MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 3: 9 AL 15 OCTUBRE

**Lunes**

Crema de brócoli  
Filete de pollo a la plancha y verduritas  
Yogur desnatado sabores

Kcal

543

**Martes**

Ensalada variada  
Abadejo al horno y acelgas rehogadas  
Fruta temporada

516

**Miércoles**

Arroz salteado con pollo  
Calabacines al horno  
Yogur desnatado sabores

456

**Jueves**

Trampó  
Tortilla francesa y judías verdes rehogadas  
Fruta temporada

517

**Viernes**

Raviolis con tomate  
Merluza a la plancha y verduritas  
Yogur desnatado sabores

529

**Sábado**

Crema de alubias  
Rollitos de york y patatas asadas  
Fruta temporada

1460

**Domingo**

Paella de verduras y pimientos asados  
Yogur desnatado sabores

1126

COMIDA

CENA

Trampó de garbanzos

Rollitos de york y queso y ensalada

Fruta temporada

Kcal

640

Menestra de verdura rehogada

Tortilla de atún

Yogur desnatado sabores

513

Vihyssoise

Filete de pollo a la plancha y coliflor salteada

Fruta temporada

540

Pan tostado con jamón y queso fresco

Yogur desnatado sabores

566

Ensalada de tomate

Filete de pollo a la plancha y patatas asadas

Fruta temporada

534

Sopa de picadillo

Tilapia al horno y brócoli

Fruta temporada

577

Judías verdes al vapor

Filete de pollo a la plancha y tomate al horno

Yogur desnatado sabores

491

# MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 4: 16 A 22 DE OCTUBRE

COMIDA

**Lunes**

Gazpacho andaluz

Ragout de ave cocido con pimientos y cebolla

Yogur desnatado sabores

Kcal

491

**Martes**

Arroz blanco con tomate

Cinta de lomo a la plancha

Fruta temporada

619

**Miércoles**

Huevos duros con salsa de tomate

Bullit d'estiu

Fruta temporada

668

**Jueves**

Macarrones con verduras

Tortilla francesa y brócoli

Yogur desnatado sabores

721

**Viernes**

Puerros rehogados con patata

Merluza al horno con tomate

Yogur desnatado sabores

441

**Sábado**

Consyomé de ave

Hamburguesa a la plancha y ensalada

Fruta temporada

380

**Domingo**

Parrillada de verduras

Lomo de cerdo asado y verduritas

Yogur desnatado sabores

530

CENA

Puerros rehogados con patatas

Merluza al horno con limón y verduritas

Fruta temporada

Kcal

473

Crema de calabaza  
Albóndigas hervidas y zanahoria salteada con orégano

Yogur desnatado sabores

606

Trampó

Filete de pollo a la plancha y calabacín asado

Fruta temporada

500

Jamón york y queso

Tomate grilé

Fruta temporada

404

Filete de pavo plancha

Ensalada

Fruta temporada

390

Crema de lentejas

Abadejo al horno con verduritas

Yogur desnatado sabores

746

Champiñones salteados

Filete de pavo a la plancha y zanahoria dado

Fruta temporada

470



Lara Villar Seoane  
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

\*Todos los platos van acompañados de un pan con salvado



# MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 5: 23 A 29 DE OCTUBRE

**Lunes**

Crema de garbanzos

Huevos a la plancha y patatas asadas

Yogur desnatado sabores

Kcal

948

**Martes**

Arroz blanco

Filete de pollo a la plancha y zanahoria baby

Yogur desnatado sabores

578

**Miércoles**

Cinta de lomo a la plancha

Ensalada

Fruta temporada

481

**Jueves**

Macarrones con verduras

Medallones de salmón en salsa suave y cebolla pochada

Yogur desnatado sabores

867

**Viernes**

Trampó

Filete de pollo al limón y romero y juliana de verduras y albahaca

Yogur desnatado sabores

508

**Sábado**

Arroz con verduras

Merluza al horno y cebolla pochada

Yogur desnatado sabores

568

**Domingo**

Ensaladilla vapor

Tiras de pollo salteado con verduras

Yogur desnatado sabores

514

COMIDA

CENA

Menestra de verduras rehogada con patatas

Palometa en adobo y cebolla pochada

Fruta temporada

Kcal

557

Ensalada de lentejas

Tortilla de atún

Yogur desnatado sabores

627

Sopa de tomate

Filete de pollo a la plancha y patatas asadas

Fruta temporada

649

Pan tostado con jamón york y queso fresco

Fruta temporada

586

Huevos duros con salsa de tomate

Filete de pollo a la plancha y menestra de verduras

Fruta temporada

640

Vichyssoise

Tortilla francesa y tomate asado con pan rallado

Yogur desnatado sabores

558

Filete de pavo plancha

Patatas asadas

Fruta temporada

436



Lara Villar Seoane  
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

\*Todos los platos van acompañados de un pan con salvado