



Ausolan.

Laura González Emparanza
Col. MAD01214

CODINMA
Colegio Profesional de Dietistas
Nutricionistas de Madrid

Sep-26

FUNDACIÓN ASTIER
CENTRO SAN JOSÉ
ALCALÁ DE HENARES

MENÚ HIPOCALORICO Estricto

MENÚ HIPOCALORICO Estricto								
		LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4	SABADO 5	DOMINGO 6
S E M A N A 1	COMIDA	LENTEJAS A LA HORTELANA	ENSALADA CAPRESSE	FRITADA DE GARBANZOS	ENSALADA DE PIMIENTOS	ENSALADA DE ALUBIAS	GAZPACHO	ENSALADILLA RUSA SIN MAHONESA
		ALBONDIGAS DE AVE CON VERDURAS	BACALAO AL HORNO CON ZANAHORIA	HAMBURGUESA DE TERNERA	HUEVO COCIDO Y JAMON YORK	SALMON CON ENELDO AL HORNO CON VERDURITAS	POLLO EN PEPITORIA	MERLUZA EN SALSA DE PIQUILLOS
		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
		KCAL.615 P.21 HC.81 LIP.25	KCAL.929 P.35 HC.96 LIP.47	KCAL.949 P.34 HC.113 LIP.43	KCAL.929 P.35 HC.96 LIP.47			
	CENA	BROCOLI REHOGADO	CREMA DE ZANAHORIA	JUDIAS VERDES A LA VINAGRETA	MOJETE MURCIANO	ENSALADA VALENCIANA	TORTILLA DE PATATA CON PIMIENTOS VERDES	ARROZ 3 DELICIAS
		ABADEJO HORNO CON VERDURAS	TORTILLA FRANCESA CON JAMON YORK Y ENSALADA DEL TIEMPO	QUESO FRESCO Y PAVO	FILETE DE CERDO ADOBADO A LA PLANCHA CON ENSALADA	PIMIENTOS RELLENOS DE CARNE CON CHAMPIÑONES		
		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA		
		KCAL.802 P.24 HC.96 LIP.37	KCAL.708 P.41 HC.63 LIP.34	KCAL.675 P.24 HC.49 LIP.46	KCAL.750 P.40 HC.101 LIP.23			



Ausolan.

Laura González Empananza
Col. MAD01214

CODINMA
Asesor
Profesional
de Dietética
Nutricionista
de Madrid

Sep-26

FUNDACIÓN ASTIER
CENTRO SAN JOSÉ
ALCALÁ DE HENARES

MENÚ HIPOCALORICO Estricto

S
E
M
A
N
A

2

MENÚ HIPOCALORICO Estricto							
	LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11	SABADO 12	DOMINGO 13
COMIDA	LENTEJAS CON VERDURAS	ENSALADA MIXTA	GAZPACHO	COLIFLOR REHOGADA	ALUBIAS BLANCAS A LA VINAGRETA	CREMA DE VERDURAS	CREMA DE MELON
	LOMO DE SAJONIA A LA PLANCHA	FILETE DE POLLO AL AJILLO CON PIMIENTOS	ESTOFADO DE TERNERA CON VERDURAS	POLLO ASADO EN SU JUGO	MAGRO A LA CODOBESA	POLLO A LA CERVEZA	FIDEUA DE MARISCO
	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	LÁCTEO	LÁCTEO
	KCAL.692 P.27 HC.103 LIP.22	KCAL.770 P.37 HC.86 LIP.33	KCAL.692 P.27 HC.103 LIP.22	KCAL.770 P.37 HC.86 LIP.33	KCAL.692 P.27 HC.103 LIP.22	KCAL.580 P.29 HC.68 LIP.23	KCAL.737 P.44 HC.89 LIP.25
CENA	CREMA DE CALABAZA	ESPINACAS SALTEADAS	VICHISOISSE	GUISANTES REHOGADOS CON JAMON YORK	SALTEADO CAMPESTRE	REVUELTO DE CALABACIN Y PAVO	MENESTRA DE VERDURAS CON JAMON YORK
	CAELLA EN SALSA MARISQUERA	REVUELTO DE GAMBAS Y AJETES	BACALAO BILBAINA	TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DEL TIEMPO	MERLUZA AL HORNO CON ZANAHORIA		
	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	LÁCTEO	LÁCTEO
	KCAL.455 P.16 HC.49 LIP.23	KCAL.680 P.22 HC.101 LIP.24	KCAL.733 P.28 HC.85 LIP.33	KCAL.543 P.27 HC.66 LIP.20	KCAL.455 P.16 HC.49 LIP.23	KCAL.498 P.18 HC.60 LIP.22	KCAL.517 P.17 HC.91 LIP.12

MENÚ HIPOCALORICO E STRICTO

		LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18	SÁBADO 19	DOMINGO 20
S E M A N A 3	COMIDA	PATATAS CON VERDURA	GAZPACHO	ENSALADA DE GARBANZOS	MOJETE MURCIANO	ALUBIAS BLANCAS A LA VINAGRETA	GAZPACHO	MENESTRA DE VERDURAS
		REVUELTO DE CHAMPIÑONES CON TOMATE NATURAL	ABADEJO AL HORNO	POLLO AL AJILLO CON CALABACIN	MERLUZA A LA DONOSTIARRA	TORTILLA FRANCESA	ALBONDIGAS A LA JARDINERA	CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA CON ZANAHORIA
		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	LÁCTEO	LÁCTEO
		KCAL.583 P.29 HC.79 LIP.18	KCAL.770 P.37 HC.86 LIP.33	KCAL.692 P.27 HC.103 LIP.22	KCAL.929 P.35 HC.96 LIP.47	KCAL.949 P.34 HC.113 LIP.43	KCAL.802 P.24 HC.96 LIP.37	KCAL.810 P.38 HC.99 LIP.32
	CENA	CREMA DE CALABAZA	PORRA ANTEQUERANA	GUISANTES SALTEADOS	ENSALADA CAPRESSE	ENSALADA DE PIMIENTOS	COUS COUS CON VERDURA Y POLLO	TORTILLA DE PATATA CON PIMIENTO VERDE
		LACÓN A LA GALLEGA	PASTEL DE SALMON	HUEVOS RELLENOS CON ENSALADA VERDE	JAMON YORK Y QUESO FRESCO CON ZANAHORIA	CABALLA CON TOMATE NATURAL		
		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	LÁCTEO
		KCAL.475 P.26 HC.62 LIP.23	KCAL.543 P.27 HC.66 LIP.20	KCAL.455 P.16 HC.49 LIP.23	KCAL.708 P.41 HC.63 LIP.34	KCAL.675 P.24 HC.49 LIP.46	KCAL.790 P.36 HC.39 LIP.55	KCAL.431 P.23 HC.40 LIP.22



Ausolan.

Laura González Empananza
Col. MAD01214

CODINMA
Centro
Profesional
de Dietistas
Nutricionistas
de Madrid

Sep-26

sf FUNDACIÓN ASTIER
CENTRO SAN JOSÉ
ALCALÁ DE HENARES

MENÚ HIPOCALORICO Estricto

		LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25	SÁBADO 26	DOMINGO 27
S E M A N A 4	COMIDA	SOPA DE PESCADO	GAZPACHO	LENTEJAS ESTOFADAS	ENSALADA MIXTA	ENSALADA DE GARBANZOS	COLIFLOR REHOGADA	GAZPACHO
		LOMO AL HORNO CON CALABACIN	MERLUZA AL HORNO	PALOMETA AL HORNO	POLLO EN PEPITORIA	BACALAO AL HORNO	CABALLA EN SALSA DE PIQUILLOS	PAELLA DE MARISCO
		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	LÁCTEO	LÁCTEO
		KCAL.615 P.21 HC.81 LIP.25	KCAL.933 P.31 HC.103 LIP.46	KCAL.738 P.53 HC.84 LIP.23	KCAL.929 P.35 HC.96 LIP.47	KCAL.949 P.34 HC.113 LIP.43	KCAL.580 P.29 HC.68 LIP.23	KCAL.737 P.44 HC.89 LIP.25
	CENA	ACELGAS REHOGADAS	CREMA DUBARRY	ENSALADA MEDITERRÁNEA	ENSALADA CAPRESSE	PORRA ANTEQUERANA	ARROZ BLANCO CON TOMATE Y 2 HUEVOS COCIDOS	REVUELTO DE CHAMPIÑONES CON GUARNICION DE TOMATE
		SARDINILLAS CON TOMATE NATURAL	REVUELTO CON PAVO Y ENSALADA DE TOMATE	HAMBURGUESA DE POLLO EN SALSA DE VERDURA	CINTA DE LOMO A LA PLANCHA	HUEVOS CON PISTO		
		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	LÁCTEO	LÁCTEO
		KCAL.802 P.24 HC.96 LIP.37	KCAL.496 P.17 HC.75 LIP.16	KCAL.578 P.26 HC.88 LIP.16	KCAL.708 P.41 HC.63 LIP.34	KCAL.675 P.24 HC.49 LIP.46	KCAL.498 P.18 HC.60 LIP.22	KCAL.517 P.17 HC.91 LIP.12



Ausolan.

Laura González Emparanza
Col. MAD01214

CODINMA
Colegio
Profesional
de Dietistas
Nutricionistas
de Madrid

Sep-26



FUNDACIÓN ASTIER
CENTRO SAN JOSÉ
ALCALÁ DE HENARES

MENÚ HIPOCALORICO Estricto

MENÚ HIPOCALORICO Estricto							
		LUNES 28	MARTES 29	MIERCOLES 30			
S E M A N A 5	COMIDA	ENSALADA DE GARBANZOS	JUDIAS VERDES A LA VINAGRETA	ENSALADILLA RUSA SIN MAHONESA			
		BACALAO AL HORNO	POLLO ASADO	LOMO DE SAJONIA A LA PLANCHA			
		FRUTA	FRUTA	FRUTA			
		KCAL.615 P.21 HC.81 LIP.25	KCAL.933 P.31 HC.103 LIP.46	KCAL.738 P.53 HC.84 LIP.23			
	CENA	SALTEADO MEDITERRANEO	BROCOLI REHOGADO	CREMA DE ZANAHORIA			
		LACÓN A LA GALLEGA	TORTILLA FRANCESA CON JAMON YORK Y ENSALADA DEL TIEMPO	ABADEJO HORNO CON VERDURAS			
		FRUTA	FRUTA	FRUTA			
		KCAL.475 P.26 HC.62 LIP.23	KCAL.802 P.24 HC.96 LIP.37	KCAL.802 P.24 HC.96 LIP.37			



Ausolan.

Laura González Emparanza
Col. MAD01214

CODINMA
Centro
Profesional
de Dietistas
Nutricionistas
de Madrid

Sep-26

FUNDACIÓN ASTIER
CENTRO SAN JOSÉ
ALCALÁ DE HENARES

MENÚ BASAL

		MENÚ BASAL						
S E M A N A 1		LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4	SÁBADO 5	DOMINGO 6
	COMIDA	LENTEJAS A LA HORTELANA	ENSALADA DE PASTA	FRITADA DE GARBANZOS	ARROZ CON TOMATE	ENSALADA DE ALUBIAS	GAZPACHO	ENSALADILLA RUSA
		ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA CON PATATAS	BACALAO REBOZADO CON ENSALADA DE COLORES	HAMBURGUESA DE TERNERA EN Salsa CON VERDURAS Y PATATAS	HUEVOS FRITOS CON PATATA	SALMON CON ENELDO AL HORNO CON VERDURITAS	POLLO EN PEPITORIA	MERLUZA EN Salsa DE PIQUILLOS
		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
		KCAL.615 P.21 HC.81 LIP.25	KCAL.929 P.35 HC.96 LIP.47	KCAL.949 P.34 HC.113 LIP.43	KCAL.929 P.35 HC.96 LIP.47	KCAL.949 P.34 HC.113 LIP.43	KCAL.737 P.44 HC.89 LIP.25	KCAL.933 P.31 HC.103 LIP.46
	CENA	BROCOLI REHOGADO	CREMA DE ZANAHORIA	JUDIAS VERDES VINAGRETA	MOJETE MURCIANO	ENSALADA VALENCIANA	TORTILLA DE PATATA CON PIMIENTOS VERDES	ARROZ 3 DELICIAS
		ABADEJO HORNO CON VERDURAS	TORTILLA FRANCESA CON JAMON YORK Y ENSALADA DEL TIEMPO	QUESO FRESCO Y MEMBRILLO CON ENSALADA VERDE	FILETE DE CERDO ADOBADO A LA PLANCHA CON ENSALADA	PIMIENTOS RELLENOS DE CARNE CON CHAMPIÑONES		
		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
		KCAL.802 P.24 HC.96 LIP.37	KCAL.708 P.41 HC.63 LIP.34	KCAL.675 P.24 HC.49 LIP.46	KCAL.708 P.41 HC.63 LIP.34	KCAL.675 P.24 HC.49 LIP.46	KCAL.431 P.23 HC.40 LIP.22	KCAL.498 P.18 HC.60 LIP.22



Ausolan.

Laura González Empananza
Col. MAD01214

CODINMA
Colegio Profesional de Dietistas
Nutricionistas de Madrid

Sep-26

FUNDACIÓN ASTIER
CENTRO SAN JOSÉ
ALCALÁ DE HENARES

MENÚ BASAL

		MENÚ BASAL						
		LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11	SÁBADO 12	DOMINGO 13
S E M A N A 2	COMIDA	LENTEJAS CON CHORIZO	PASTA CARBONARA	GAZPACHO	COLIFLOR GRATINADA	ALUBIAS BLANCAS A LA VINAGRETA	CREMA DE VERDURAS	CREMA DE MELON
		LOMO DE SAJONIA A LA PLANCHA CON PATATA PANADERA	FILETE DE POLLO AL AJILLO CON PIMIENTOS	ESTOFADO DE TERNERA CON VERDURAS	POLLO ASADO A LA CAZADORA	MAGRO A LA CORDOBESA	POLLO A LA CERVEZA CON ZANAHORIA	FIDEUA DE MARISCO
		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	LÁCTEO	LÁCTEO
		KCAL.692 P.27 HC.103 LIP.22	KCAL.770 P.37 HC.86 LIP.33	KCAL.692 P.27 HC.103 LIP.22	KCAL.770 P.37 HC.86 LIP.33	KCAL.949 P.34 HC.113 LIP.43	KCAL.580 P.29 HC.68 LIP.23	KCAL.737 P.44 HC.89 LIP.25
	CENA	CREMA DE CALABAZA	ESPINACAS SALTEADAS	VICHISOISSE	GUISANTES REHOGADOS CON JAMON YORK	SALTEADO CAMPESTRE	REVUELTO DE CALABACIN Y PAVO	MENESTRA DE VERDURAS CON JAMON YORK
		CAELLA EN SALSA MARISQUERA	REVUELTO DE GAMBAS Y AJETES	BACALAO BILBAINA	TORTILLA DE PATATAS CON CHORIZO Y ENSALADA DEL TIEMPO	MERLUZA AL HORNO CON ZANAHORIA DADO		
		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	LÁCTEO
		KCAL.455 P.16 HC.49 LIP.23	KCAL.680 P.22 HC.101 LIP.24	KCAL.733 P.28 HC.85 LIP.33	KCAL.543 P.27 HC.66 LIP.20	KCAL.455 P.16 HC.49 LIP.23	KCAL.498 P.18 HC.60 LIP.22	KCAL.517 P.17 HC.91 LIP.12



Ausolan.

Laura González Empananza
Col. MAD01214

CODINMA
Organismo
Profesional
de Dietistas
Nutricionistas
de Madrid

Sep-26

FUNDACIÓN ASTIER
CENTRO SAN JOSÉ
ALCALÁ DE HENARES

MENÚ BASAL

S E M A N A 3		LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18	SABADO 19	DOMINGO 20
	COMIDA	PATATAS CON VERDURAS	GAZPACHO	ENSALADA DE GARBANZOS	MOJETE MURCIANO	ALUBIAS BLANCAS A LA VINAGRETA	GAZPACHO	PAELLA DE VERDURAS
	CENA	REVUELTO DE CHAMPIÑONES CON TOMATE NATURAL	ABADEJO REBOZADO CON PATATAS GAJO	POLLO AL AJILLO CON CALABACIN	MERLUZA A LA DONOSTIARRA	TORTILLA ESPAÑOLA CON PIMIENTOS ROJOS ASADOS	ALBONDIGAS A LA JARDINERA CON PATATA PANADERA	CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA CON ZANAHORIA
		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	LÁCTEO	LÁCTEO
		KCAL.583 P.29 HC.79 LIP.18	KCAL.770 P.37 HC.86 LIP.33	KCAL.692 P.27 HC.103 LIP.22	KCAL.929 P.35 HC.96 LIP.47	KCAL.949 P.34 HC.113 LIP.43	KCAL.802 P.24 HC.96 LIP.37	KCAL.810 P.38 HC.99 LIP.32
	CENA	CREMA DE CALABAZA	PORRA ANTEQUERANA	GUISANTES SALTEADOS	ENSALADA CAPRESSE	ENSALADA DE PIMIENTOS	COUS COUS CON VERDURA Y POLLO	TORTILLA DE PATATA CON PIMIENTO VERDE
		LACÓN A LA GALLEGA	PASTEL DE SALMON CON ENSALADA DE COLORES	HUEVOS RELLENOS CON ENSALADA VERDE	JAMON YORK Y QUESO FRESCO CON ZANAHORIA	CABALLA CON TOMATE NATURAL		
		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	LÁCTEO	LÁCTEO
	CENA	KCAL.475 P.26 HC.62 LIP.23	KCAL.675 P.24 HC.49 LIP.46	KCAL.455 P.16 HC.49 LIP.23	KCAL.708 P.41 HC.63 LIP.34	KCAL.543 P.27 HC.66 LIP.20	KCAL.790 P.36 HC.39 LIP.55	KCAL.431 P.23 HC.40 LIP.22



Ausolan.

Laura González Emparanza
Col. MAD01214

CODINMA
Centro
Profesional
de Dietistas
Nutricionistas
de Madrid

Sep-26

FUNDACIÓN ASTIER
CENTRO SAN JOSÉ
ALCALÁ DE HENARES

MENÚ BASAL

MENÚ BASAL								
		LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25	SÁBADO 26	DOMINGO 27
S E M A N A 4	COMIDA	SOPA DE PESCADO	GAZPACHO	LENTEJAS ESTOFADAS	ESPAGUETIS CON ATUN	ENSALADA DE GARBANZOS	COLIFLOR GRATINADA	GAZPACHO
		LOMO EN SALSA CON CALABACÍN	MERLUZA A LA DONOSTIARRA	PALOMETA CON TOMATE Y ZANAHORIA	POLLO EN PEPITORIA	BACALAO AJOARRIERO	CABALLA EN SALSA DE PIQUILLOS	PAELLA DE MARISCO
		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	LÁCTEO	LÁCTEO
		KCAL.615 P.21 HC.81 LIP.25	KCAL.583 P.29 HC.79 LIP.18	KCAL.738 P.53 HC.84 LIP.23	KCAL.583 P.29 HC.79 LIP.18	KCAL.718 P.33 HC.106 LIP.21	KCAL.580 P.29 HC.68 LIP.23	KCAL.737 P.44 HC.89 LIP.25
	CENA	ACELGAS REHOGADAS	CREMA DUBARRY	ENSALADA MEDITERRÁNEA	SOPA DE FIDEOS	CREMA DE MELON	ARROZ BLANCO CON TOMATE Y 2 HUEVOS COCIDOS	REVUELTO DE CHAMPIÑONES CON GUARNICION DE TOMATE
		SARDINILLAS CON TOMATE NATURAL	REVUELTO CON PAVO Y ENSALADA DEL TIEMPO	HAMBURGUESA DE POLLO EN SALSA DE VERDURA	CINTA DE LOMO A LA PLANCHA	HUEVOS CON PISTO		
		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	LÁCTEO	LÁCTEO
		KCAL.802 P.24 HC.96 LIP.37	KCAL.496 P.17 HC.75 LIP.16	KCAL.578 P.26 HC.88 LIP.16	KCAL.550 P.27 HC.71 LIP.18	KCAL.562 P.19 HC.67 LIP.26	KCAL.498 P.18 HC.60 LIP.22	KCAL.517 P.17 HC.91 LIP.12



Ausolan.

Laura González Empananza
Col. MAD01214

CODINMA
Centro
Profesional
de Dietistas
Nutricionistas
de Madrid

Sep-26

sf FUNDACIÓN ASTIER
CENTRO SAN JOSÉ
ALCALÁ DE HENARES

MENÚ BASAL

MENÚ BASAL								
		LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30				
S E M A N A 5	COMIDA	ENSALADA DE GARBANZOS	JUDIAS VERDES A LA VINAGRETA	ENSALADILLA RUSA				
		BACALAO BILBAINA	POLLO ASADO A LA CAZADORA	LOMO DE SAJONIA CON GUISANTES				
		FRUTA	FRUTA	FRUTA				
		KCAL.718 P.33 HC.106 LIP.21	KCAL.770 P.37 HC.86 LIP.33	KCAL.933 P.31 HC.103 LIP.46				
	CENA	SALTEADO MEDITERRANEO	CREMA DE ZANAHORIA	BROCOLI REHOGADO				
		LACÓN A LA GALLEGA	TORTILLA FRANCESA CON JAMON YORK Y ENSALADA DEL TIEMPO	ABADEJO HORNO CON VERDURAS				
		FRUTA	FRUTA	FRUTA				
		KCAL.475 P.26 HC.62 LIP.23	KCAL.708 P.41 HC.63 LIP.34	KCAL.802 P.24 HC.96 LIP.37				



Laura González Emparanza
Col. MAD01214

CODINMA
Centro
Profesional
de Dietistas
Nutricionistas
de Madrid

Sep-26



FUNDACIÓN ASTIER
CENTRO SAN JOSÉ
ALCALÁ DE HENARES

MENÚ HIPOCALORICO Y DIABETICO

		LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4	SABADO 5	DOMINGO 6
S E M A N A 1	COMIDA	LENTEJAS A LA HORTELANA	ENSALADA CAPRESSE	FRITADA DE GARBANZOS	ENSALADA DE PIMIENTOS	ENSALADA DE ALUBIAS	GAZPACHO	ENSALADILLA RUSA SIN MAHONESA
		ALBONDIGAS DE AVE CON VERDURAS	BACALAO AL HORNO CON ZANAHORIA	HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA CON VERDURAS	HUEVO COCIDO Y PATATAS PANADERA	SALMON CON ENELDO AL HORNO CON VERDURITAS	POLLO EN PEPITORIA	MERLUZA EN SALSA DE PIQUILLOS
		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
		KCAL.615 P.21 HC.81 LIP.25	KCAL.929 P.35 HC.96 LIP.47	KCAL.949 P.34 HC.113 LIP.43	KCAL.929 P.35 HC.96 LIP.47	KCAL.949 P.34 HC.113 LIP.43	KCAL.737 P.44 HC.89 LIP.25	KCAL.933 P.31 HC.103 LIP.46
	CENA	BROCOLI REHOGADO	CREMA DE ZANAHORIA	JUDIAS VERDES A LA VINAGRETA	MOJETE MURCIANO	ENSALADA VALENCIANA	TORTILLA DE PATATA CON PIMIENTOS VERDES	ARROZ 3 DELICIAS
		ABADEJO HORNO CON VERDURAS	TORTILLA FRANCESA CON JAMON YORK Y ENSALADA DEL TIEMPO	QUESO FRESCO Y PAVO	FILETE DE CERDO ADOBADO A LA PLANCHA CON ENSALADA	PIMIENTOS RELLENOS DE CARNE CON CHAMPIÑONES		
		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA		
		KCAL.802 P.24 HC.96 LIP.37	KCAL.708 P.41 HC.63 LIP.34	KCAL.675 P.24 HC.49 LIP.46	KCAL.750 P.40 HC.101 LIP.23	KCAL.675 P.24 HC.49 LIP.46	KCAL.431 P.23 HC.40 LIP.22	KCAL.498 P.18 HC.60 LIP.22



Laura González Empananza
Col. MAD01214

CODINMA
Organismo
Profesional
de Dietistas
Nutricionistas
de Madrid

Sep-26



MENÚ HIPOCALORICO Y DIABETICO

S E M A N A 2		LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11	SABADO 12	DOMINGO 13
	COMIDA	LENTEJAS A LA HORTELANA	ENSALADA MIXTA	GAZPACHO	COLIFLOR REHOGADA	ALUBIA BLANCA A LA VINAGRETA	CREMA DE VERDURAS	CREMA DE MELON
		LOMO DE SAJONIA A LA PLANCHA	FILETE DE POLLO AL AJILLO CON PIMIENTOS	ESTOFADO DE TERNERA CON VERDURAS	POLLO ASADO A LA CAZADORA	MAGRO A LA CORDOBESA	POLLO A LA CERVEZA	FIDEUA DE MARISCO
		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	LÁCTEO	LÁCTEO
		KCAL.750 P.40 HC.101 LIP.23	KCAL.770 P.37 HC.86 LIP.33	KCAL.692 P.27 HC.103 LIP.22	KCAL.770 P.37 HC.86 LIP.33	KCAL.692 P.27 HC.103 LIP.22	KCAL.580 P.29 HC.68 LIP.23	KCAL.737 P.44 HC.89 LIP.25
	CENA	CREMA DE CALABAZA	ESPINACAS SALTEADAS	VICHISOISSE	GUISANTES REHOGADOS CON JAMON YORK	SALTEADO CAMPESTRE	REVUELTO DE CALABACIN Y PAVO	MENESTRA DE VERDURAS CON JAMON YORK
		CAELLA EN SALSA MARISQUERA	REVUELTO DE GAMBAS Y AJETES	BACALAO BILBAINA	TORTILLA DE PATATA Y ENSALADA DEL TIEMPO	MERLUZA AL HORNO CON ZANAHORIA DADO		
		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	LÁCTEO	LÁCTEO
		KCAL.864 P.35 HC.54 LIP.56	KCAL.680 P.22 HC.101 LIP.24	KCAL.733 P.28 HC.85 LIP.33	KCAL.708 P.41 HC.63 LIP.34	KCAL.675 P.24 HC.49 LIP.46	KCAL.498 P.18 HC.60 LIP.22	KCAL.517 P.17 HC.91 LIP.12



Ausolan.

Laura González Emparanza
Col. MAD01214

CODINMA
Centro
Profesional
de Dietistas
Nutricionistas
de Madrid

Sep-26

sf FUNDACIÓN ASTIER
CENTRO SAN JOSÉ
ALCALÁ DE HENARES

MENÚ HIPOCALORICO Y DIABETICO

		LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18	SÁBADO 19	DOMINGO 20
S E M A N A 3	COMIDA	PATATAS CON VERDURAS	GAZPACHO	ENSALADA DE GARBANZOS	MOJETE MURCIANO	ALUBIAS BLANCAS A LA VINAGRETA	GAZPACHO	MENESTRA DE VERDURAS
		REVUELTO DE CHAMPIÑONES CON TOMATE NATURAL	ABADEJO AL HORNO CON PATATAS GAJO	POLLO AL AJILLO CON CALABACIN	MERLUZA A LA DONOSTIARRA	TORTILLA FRANCESA CON PIMIENTOS ROJOS	ALBONDIGAS A LA JARDINERA	CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA CON ZANAHORIA
		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	LÁCTEO	LÁCTEO
		KCAL.583 P.29 HC.79 LIP.18	KCAL.770 P.37 HC.86 LIP.33	KCAL.692 P.27 HC.103 LIP.22	KCAL.929 P.35 HC.96 LIP.47	KCAL.949 P.34 HC.113 LIP.43	KCAL.802 P.24 HC.96 LIP.37	KCAL.810 P.38 HC.99 LIP.32
	CENA	SALTEADO MEDITERRANEO	PORRA ANTEQUERANA	GUISANTES SALTEADOS	ENSALADA CAPRESSE	ENSALADA DE PIMIENTOS	COUS COUS CON VERDURA Y POLLO	TORTILLA DE PATATA CON PIMIENTO VERDE
		LACÓN A LA GALLEGA	PASTEL DE SALMON	HUEVOS RELLENOS CON ENSALADA VERDE	JAMON YORK Y QUESO FRESCO CON ZANAHORIA	CABALLA CON TOMATE NATURAL		
		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	LÁCTEO	LÁCTEO
		KCAL.475 P.26 HC.62 LIP.23	KCAL.543 P.27 HC.66 LIP.20	KCAL.455 P.16 HC.49 LIP.23	KCAL.708 P.41 HC.63 LIP.34	KCAL.675 P.24 HC.49 LIP.46	KCAL.790 P.36 HC.39 LIP.55	KCAL.431 P.23 HC.40 LIP.22



Ausolan.

Laura González Empananza
Col. MAD01214

CODINMA
Centro
Profesional
de Dietistas
Nutricionistas
de Madrid

Sep-26

sf FUNDACIÓN ASTIER
CENTRO SAN JOSÉ
ALCALÁ DE HENARES

MENÚ HIPOCALORICO Y DIABETICO

		LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25	SÁBADO 26	DOMINGO 27
S E M A N A 4	COMIDA	SOPA PESCADO	GAZPACHO	LENTEJAS ESTOFADAS	ENSALADA MIXTA	ENSALADA DE GARBANZOS	COLIFLOR REHOGADA	GAZPACHO
		LOMO AL HORNO CON CALABACIN	MERLUZA AL HORNO	PALOMETA CON NTOMATE Y ZANAHORIA	POLLO EN PEPITORIA	BACALAO AL HORNO	CABALLA EN SALSA DE PIQUILLOS	PAELLA DE MARISCO
		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	LÁCTEO	LÁCTEO
		KCAL.615 P.21 HC.81 LIP.25	KCAL.933 P.31 HC.103 LIP.46	KCAL.738 P.53 HC.84 LIP.23	KCAL.583 P.29 HC.79 LIP.18	KCAL.718 P.33 HC.106 LIP.21	KCAL.580 P.29 HC.68 LIP.23	KCAL.737 P.44 HC.89 LIP.25
	CENA	ACELGAS REHOGADAS	CREMA DUBARRY	ENSALADA MEDITERRÁNEA	SOPA DE FIDEOS	CREMA DE MELON	ARROZ BLANCO CON TOMATE Y 2 HUEVOS COCIDOS	REVUELTO DE CHAMPIÑONES CON GUARNICION DE TOMATE
		SARDINILLAS CON TOMATE NATURAL	REVUELTO CON PAVO Y ENSALADA DE TOMATE	HAMBURGUESA DE POLLO EN SALSA DE VERDURA	CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON CALABACIN	HUEVOS CON PISTO		
		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	LÁCTEO	LÁCTEO
		KCAL.802 P.24 HC.96 LIP.37	KCAL.496 P.17 HC.75 LIP.16	KCAL.578 P.26 HC.88 LIP.16	KCAL.562 P.19 HC.67 LIP.26	KCAL.550 P.27 HC.71 LIP.18	KCAL.498 P.18 HC.60 LIP.22	KCAL.517 P.17 HC.91 LIP.12



Ausolan.

Laura González Emparanza
Col. MAD01214

CODINMA
Colegio
Profesional
de Dietistas
Nutricionistas
de Madrid

Sep-26

sfj FUNDACIÓN ASTIER
CENTRO SAN JOSÉ
ALCALÁ DE HENARES

MENÚ HIPOCALORICO Y DIABETICO

S
E
M
A
N
A

5

LUNES 28

MARTES 29

MIERCOLES 30

COMIDA

**ENSALADA DE
GARBANZOS**

**JUDIAS VERDES A
LA VINAGRETA**

**ENSALADILLA
RUSA SIN
MAHONESA**

BACALAO AL HORNO

POLLO ASADO

**LOMO DE SAJONIA
A LA PLANCHA**

FRUTA

FRUTA

FRUTA

KCAL.949 P.34 HC.113 LIP.43

KCAL.802 P.24 HC.96 LIP.37

KCAL.810 P.38 HC.99 LIP.32

CENA

**SALTEADO
MEDITERRANEO**

**CREMA DE
ZANAHORIA**

**BROCOLI
REHOGADO**

LACÓN A LA GALLEGA

**TORTILLA
FRANCESA CON
JAMON YORK Y
ENSALADA DEL
TIEMPO**

**ABADEJO HORNO
CON VERDURAS**

FRUTA

FRUTA

FRUTA

KCAL.475 P.26 HC.62 LIP.23

KCAL.708 P.41 HC.63 LIP.34

KCAL.802 P.24 HC.96 LIP.37