

MENUS DICIEMBRE DIABÉTICO



N.R.G.S.E.A.A. 26.05434/GR

| LUNES 3 | MARTES 4 | MIÉRCOLES 5 | JUEVES 6 | VIERNES 7 | SABADO 8 | DOMINGO 9 |
|--|--|---|---|---|--|--|
| <p>CAZUELA DE FIDEOS (pasta, patata ECO, tomate ECO) JAMÓN EN SALSA CON PATATA ASADA (patata ECO, carne de jamón, tomate ECO) FRUTA</p> | <p>CREMA DE COCIDO (garbanzo, patata ECO, zanahorias ECO) PECHUGA EN SALSA (pollo) ENSALADA COLORES (lechuga ECO, zanahoria, remolacha, maíz) YOGURT</p> | <p>CREMA DE CHAMPIÑÓN (patata ECO, puerro, champiñón) MEDALLÓN DE MERLUZA CON VERDURITAS (merluza, zanahorias ECO, cebolla ECO, judías) FRUTA</p> | <p>LENTEJAS ESTOFADAS (lentejas, patata ECO, tomate ECO, zanahorias ECO) TORTILLA DE PATATAS (huevo, patatas) TOMATE FRITO MACEDONIA DE FRUTA</p> | <p>SOPA SERRANA (tomate ECO, ajo, pan, cebolla ECO) BOLITAS DE SALMÓN (salmón, pan) PISTO (pimiento, berenjena, tomate ECO) FLAN 0%</p> | <p>CREMA DE VERDURAS (patata ECO, zanahorias ECO) MERLUZA EN SALSA (merluza, tomate, cebolla) PATATAS FRUTA</p> | <p>SOPA DE PICADILLO (pollo, huevo, jamón) POLLO EN SALSA CON PATATAS FRUTA (carne de cerdo, tomate ECO, patata) FRUTA</p> |
| Energía: 635 Kcal. Hid. Carb.: 57 % Lípido: 30 % Proteína: 13 % | Energía: 656 Kcal. Hid. Carb.: 57 % Lípido: 31 % Proteína: 12 % | Energía: 670 Kcal. Hid. Carb.: 56 % Lípido: 30 % Proteína: 14 % | Energía: 641 Kcal. Hid. Carb.: 55 % Lípido: 33 % Proteína: 12 % | Energía: 664 Kcal. Hid. Carb.: 58 % Lípido: 30 % Proteína: 12 % | Energía: 624 Kcal. Hid. Carb.: 56 % Lípido: 31 % Proteína: 13 % | Energía: 604 Kcal. Hid. Carb.: 58 % Lípido: 31 % Proteína: 11 % |
| LUNES 10 | MARTES 11 | MIÉRCOLES 12 | JUEVES 13 | VIERNES 14 | SABADO 15 | DOMINGO 16 |
| <p>CREMA DE CALABACIN (patata ECO, puerro, champiñón) FINGERS DE PESCADO (merluza, harina) ENSALADA CASERA (lechuga ECO, zanahoria, aceituna) FRUTA</p> | <p>SOPA DE POLLO (pasta, pollo) SALCHICHAS CON TOMATE Y VERDURAS (carne de cerdo, tomate frito, verduras) YOGURT</p> | <p>ALUBIAS ESTOFADAS (alubia, patata ECO, tomate ECO, pimiento) RULITO DE ABADEJO CON ZANAHORIAS (atún, huevo, zanahorias ECO) FRUTA</p> | <p>ESTOFADO DE CARNE (carne de cerdo, patata ECO, tomate ECO) TORTILLA DE QUESO Y CALABACÍN (huevo, queso, calabacín) MACEDONIA DE FRUTA</p> | <p>CREMA DE POTAJE (garbanzos, patata ECO, tomate ECO, zanahorias ECO) PECHUGA AL LIMÓN (pollo, leche, limón) VERDURITAS (zanahorias ECO, judía verde) NATILLAS 0%</p> | <p>FIDEUA (tomate ECO, pimiento, fideos) TERNERA EN SALSA CON VERDURITAS (carne de tenera, tomate ECO, judía, zanahorias ECO) FRUTA</p> | <p>PAELLA (arroz, carne de cerdo, tomate ECO) LENGUADO EN SALSA (halibut, tomate ECO, pimiento) JUDIAS VERDES (judía, cebolla ECO) FRUTA</p> |
| Energía: 660 Kcal. Hid. Carb.: 57 % Lípido: 30 % Proteína: 13 % | Energía: 639 Kcal. Hid. Carb.: 57 % Lípido: 31 % Proteína: 12 % | Energía: 670 Kcal. Hid. Carb.: 56 % Lípido: 30 % Proteína: 14 % | Energía: 660 Kcal. Hid. Carb.: 57 % Lípido: 30 % Proteína: 13 % | Energía: 647 Kcal. Hid. Carb.: 56 % Lípido: 33 % Proteína: 11 % | Energía: 634 Kcal. Hid. Carb.: 57 % Lípido: 30 % Proteína: 13 % | Energía: 664 Kcal. Hid. Carb.: 58 % Lípido: 30 % Proteína: 12 % |
| LUNES 17 | MARTES 18 | MIÉRCOLES 19 | JUEVES 20 | VIERNES 21 | SABADO 22 | DOMINGO 23 |
| <p>SOPA DE ARROZ CON VERDURAS (pollo, arroz, zanahorias ECO) TORTILLA DE PATATAS (huevo, patatas) TOMATE CON ATUN FRUTA</p> | <p>LENTEJAS A LA JARDINERA (lentejas, patata ECO, tomate ECO, zanahorias ECO) CARRILLADA EN SALSA (cerdo, cebolla ECO, patatas) PURÉ DE CALABAZA (patata ECO, calabaza) YOGURT</p> | <p>GRATINADO DE VERDURAS (patata ECO, puerro, zanahorias ECO) FLAMENQUIN DE PESCADO (halibut, calabacín) ENSALADA CASERA (lechuga ECO, zanahoria, aceituna) FRUTA</p> | <p>CREMA DE POTAJE (garbanzos, patata ECO, tomate ECO, zanahorias ECO) PECHUGA EN SALSA (pollo) ENSALADA DE PIMIENTOS (pimiento, cebolla ECO) MACEDONIA DE FRUTA</p> | <p>SOPA EMPEPITORIA LOMO RELLENO NAVIDEÑO (cerdo, huevo) VERDURITAS (zanahorias ECO, judía verde) TRONCO NAVIDEÑO</p> | <p>MARMITAKO (carne de cerdo, patata ECO, tomate ECO) BACALAO (bacalao) ENSALADA MIXTA (lechuga ECO, tomate) FRUTA</p> | <p>SOPA DE PESCADA (tomate ECO, cebolla ECO, pasta) PECHUGA DE POLLO (carne de pollo) MENESTRA (judía, guisantes, coliflor) FRUTA</p> |
| Energía: 656 Kcal. Hid. Carb.: 57 % Lípido: 30 % Proteína: 13 % | Energía: 670 Kcal. Hid. Carb.: 57 % Lípido: 31 % Proteína: 12 % | Energía: 636 Kcal. Hid. Carb.: 56 % Lípido: 30 % Proteína: 14 % | Energía: 660 Kcal. Hid. Carb.: 57 % Lípido: 30 % Proteína: 13 % | Energía: 647 Kcal. Hid. Carb.: 56 % Lípido: 33 % Proteína: 11 % | Energía: 684 Kcal. Hid. Carb.: 58 % Lípido: 30 % Proteína: 12 % | Energía: 614 Kcal. Hid. Carb.: 57 % Lípido: 31 % Proteína: 12 % |
| LUNES 24 | MARTES 25 | MIÉRCOLES 26 | JUEVES 27 | VIERNES 28 | SABADO 29 | DOMINGO 30 |
| <p>CREMA DE ZANAHORIAS (patata ECO, puerro, zanahorias) HAMBURGUESA (carne de cerdo) ENSALADA CASERA (lechuga ECO, zanahoria, aceituna) FRUTA</p> | <p>ALUBIAS ESTOFADAS (alubia, patata ECO, tomate ECO, pimiento) MERLUZA AL HORNO (merluza,) TOMATE CON ATÚN (tomate, atún) YOGURT</p> | <p>SOPA VERDURAS (pasta, zanahorias ECO, calabacín) LOMO EN SALSA POMODORO CON PATATAS (lomo, tomate frito, patata ECO) FRUTA</p> | <p>ARROZ CON CARNE (carne de cerdo, arroz, tomate ECO) FILETE DE LENGUADO EN SALSA CON VERDURITAS (lenguado, cebolla ECO, zanahorias ECO) MACEDONIA DE FRUTA</p> | <p>VICHYSOISE (patata ECO, puerro, nata) SUPREMA DE MERLUZA CON LANGOSTINOS (merluza, langostinos) MENESTRA (judía verde, zanahoria, coliflor) UVAS DE LA SUERTE</p> | <p>GRATINADO DE VERDURAS (judía, zanahorias ECO, guisante) MUSLO DE POLLO PATATAS (carne de pollo) FRUTA</p> | <p>CREMA DE VERDURAS (patata ECO, puerro, zanahorias) MERLUZA EN SALSA (merluza, cebolla) VERDURAS (zanahorias ECO, cebolla ECO, judías) FRUTA</p> |
| Energía: 660 Kcal. Hid. Carb.: 57 % Lípido: 30 % Proteína: 13 % | Energía: 639 Kcal. Hid. Carb.: 57 % Lípido: 31 % Proteína: 12 % | Energía: 670 Kcal. Hid. Carb.: 56 % Lípido: 30 % Proteína: 14 % | Energía: 660 Kcal. Hid. Carb.: 57 % Lípido: 30 % Proteína: 13 % | Energía: 647 Kcal. Hid. Carb.: 56 % Lípido: 33 % Proteína: 11 % | Energía: 684 Kcal. Hid. Carb.: 58 % Lípido: 30 % Proteína: 12 % | Energía: 614 Kcal. Hid. Carb.: 57 % Lípido: 31 % Proteína: 12 % |