

MENUS JUNIO DIABÉTICO



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

LUNES 27	MARTIES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31	SABADO 1	DOMINGO 2
<p>CREMA DE VERDURAS (queso, zanahorias ECO, patata ECO calabacín) FOGONERO AL HORNO CON ZANAHORIAS (fogonero, zanahorias ECO) FRUTA</p>	<p>CAZUELA DE VERDURAS (pasta, patata ECO, tomate ECO, pimiento) TORTILLA DE PATATAS (huevo, patatas) TOMATE FRITO FRUTA</p>	<p>LENTEJAS A LA JARDINERA (lentejas, patata ECO, tomate ECO, zanahorias ECO) JAMÓN EN SALSA (cerdo, cebolla ECO patatas) PURÉ DE CALABAZA (patata ECO, calabaza, QUESO) FRUTA</p>	<p>ARROZ CON CARNE (carne de cerdo, arroz, tomate ECO) ABADEJO EN SALSA CON VERDURITAS (lenguado, cebolla ECO, zanahorias ECO) FRUTA</p>	<p>POTAJE DE GARBANZOS (garbanzos, patata ECO, tomate ECO, zanahorias ECO) PECHUGA AL LIMÓN (pollo, leche, limón) VERDURITAS (zanahorias ECO, judia verde) FRUTA</p>	<p>FIDEUA (tomate ECO, pimiento, fideos) CHULETA CON ZANAHORIAS (cerdo zanahorias ECO) FRUTA</p>	<p>SALMOREJO (tomate,ajo,pepino) LENGUADO EN SALSA (halibut, tomate ECO, pimiento) JUDIAS VERDES (judía, cebolla ECO) FRUTA</p>
Energía: 635 Kcal. Hid. Carb.: 57 % Lipido: 30 % Proteina: 13 %	Energía: 656 Kcal. Hid. Carb.: 57 % Lipido: 31 % Proteina: 12 %	Energía: 670 Kcal. Hid. Carb.: 56 % Lipido: 30 % Proteina: 14 %	Energía: 656 Kcal. Hid. Carb.: 57 % Lipido: 30 % Proteina: 13 %	Energía: 664 Kcal. Hid. Carb.: 58 % Lipido: 30 % Proteina: 12 %	Energía: 684 Kcal. Hid. Carb.: 58 % Lipido: 30 % Proteina: 12 %	Energía: 614 Kcal. Hid. Carb.: 57 % Lipido: 31 % Proteina: 12 %
LUNES 3	MARTES 4	MIERCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7	SABADO 8	DOMINGO 9
<p>LENTEJAS A LA CASTELLANA (lentejas, patata ECO, tomate ECO, zanahorias ECO) TORTILLA DE ATUN Y JUDIA VERDE (huevo, atún, LECHE, judía verde) FRUTA</p>	<p>SOPA ARROZ CON VERDURAS (arroz, zanahorias ECO, calabacín) ALBONDIGAS EN SALSA CON PATATAS (pescado, tomate frito, huevo, patata ECO) FRUTA</p>	<p>GAZPACHO (tomate, pepino, ajo) ECO, calabacín) LOMO AL AJILLO CON PATATAS (lomo, tomate frito, patata ECO) FRUTA</p>	<p>ESTOFADO DE CARNE (carne de cerdo, arroz, tomate ECO) MERLUZA AL HORNO (merluza, tomate, trigo.) ENSALADA MIXTA FRUTA</p>	<p>ENSALADA CAMPERA (patata ECO, tomate, atún) HAMBURGUESA (carne de cerdo) ENSALADA CASERA (lechuga ECO, zanahoria, aceituna) FRUTA</p>	<p>CREMA DE VERDURAS (patata ECO, zanahorias ECO) POLLO EN SALSA CON PATATAS (carne de cerdo, tomate ECO, patata) FRUTA</p>	<p>SOPA DE PICADILLO (pollo, huevo, jamón) CAZON EN SALSA (cazon, tomate, cebolla) PATATAS FRUTA</p>
Energía: 635 Kcal. Hid. Carb.: 57 % Lipido: 30 % Proteina: 13 %	Energía: 656 Kcal. Hid. Carb.: 57 % Lipido: 31 % Proteina: 12 %	Energía: 670 Kcal. Hid. Carb.: 56 % Lipido: 30 % Proteina: 14 %	Energía: 641 Kcal. Hid. Carb.: 55 % Lipido: 33 % Proteina: 12 %	Energía: 664 Kcal. Hid. Carb.: 58 % Lipido: 30 % Proteina: 12 %	Energía: 634 Kcal. Hid. Carb.: 57 % Lipido: 30 % Proteina: 13 %	Energía: 664 Kcal. Hid. Carb.: 58 % Lipido: 30 % Proteina: 12 %
LUNES 10	MARTES 11	MIERCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14	SABADO 15	DOMINGO 16
<p>SOPA DE ALBONDIGAS (patata ECO, carne, zanahorias ECO, judía verde) BUÑUELO DE BACALAO (bacalao, leche) ENSALADA VARIADA (lechuga ECO, maiz, aceituna) FRUTA</p>	<p>PATATAS A LA RIOJANA (patata ECO, chorizo, tomate ECO) LIBRITO DE LOMO (lomo, queso) TOMATE FRITO FRUTA</p>	<p>ENSALADA RUSA (patata ECO, zanahorias ECO, tomate ECO, LECHE) FINGERS DE PESCADO (merluza, harina) ENSALADA COLORES (lechuga ECO, zanahoria, remolacha, maíz) FRUTA</p>	<p>SOPA MINISTRONE (pasta, zanahorias ECO, calabacín) CARNE CON TOMATE (cerdo, tomate, cebolla ECO) PATATA (patata) FRUTA</p>	<p>ALUBIAS ESTOFADAS (alubia, patata ECO, tomate ECO, pimiento) MERLUZA (merluza) TOMATE CON ATÚN (tomate, atún) FRUTA</p>	<p>VICHISSE (tomate ECO, pimiento, fideos) CABEZADA EN SALSA CON ZANAHORIAS (cerdo zanahorias ECO) FRUTA</p>	<p>SALMOREJO (tomate, pimiento, pan) BACALAO EN SALSA (bacalao, tomate ECO, pimiento) JUDIAS VERDES (judía, cebolla ECO) FRUTA</p>
Energía: 656 Kcal. Hid. Carb.: 57 % Lipido: 30 % Proteina: 13 %	Energía: 670 Kcal. Hid. Carb.: 57 % Lipido: 31 % Proteina: 12 %	Energía: 636 Kcal. Hid. Carb.: 56 % Lipido: 30 % Proteina: 14 %	Energía: 660 Kcal. Hid. Carb.: 57 % Lipido: 30 % Proteina: 13 %	Energía: 647 Kcal. Hid. Carb.: 56 % Lipido: 33 % Proteina: 11 %	Energía: 684 Kcal. Hid. Carb.: 58 % Lipido: 30 % Proteina: 12 %	Energía: 614 Kcal. Hid. Carb.: 57 % Lipido: 31 % Proteina: 12 %
LUNES 17	MARTES 18	MIERCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21	SABADO 22	DOMINGO 23
<p>SOPA DE CASTELLANA (pollo, jamón) RODAJA MERLUZA (merluza) ZANAHORIAS (zanahorias ECO, cebolla ECO) FRUTA</p>	<p>ENSALADA DE ARROZ (arroz, ATUN, maiz) HAMBURGUESA (carne de cerdo) ENSALADA CASERA (lechuga ECO, zanahoria, aceituna) FRUTA</p>	<p>COCIDO ANDALUZ (garbanzo, patata ECO, zanahorias ECO) JAMÓN ASADO (jamón) ENSALADA COLORES (lechuga ECO, zanahoria, remolacha, maiz) FRUTA</p>	<p>ARROZ CALDOSO CON VERDURITAS Y POLLO (pollo, arroz, zanahorias ECO) PECHUGA EN SALSA Y VERDURAS (pollo, tomate, zanahorias ECO) FRUTA</p>	<p>LENTEJAS A CASTELLANA (lentejas, patata ECO, tomate ECO, zanahorias ECO) TORTILLA FRANCESA (huevo, leche) ENSALADA MIXTA (lechuga ECO, tomate) FRUTA</p>	<p>PAELLA (arroz, carne de cerdo, tomate ECO) POLLO A LA SIDRA CON ZANAHORIAS (pollo, sidra, zanahorias ECO) FRUTA</p>	<p>GAZPACHO (tomate, pepino, ajo) ATUN CON VERDURITAS (atun, cebolla ECO, zanahorias ECO) FRUTA</p>
Energía: 635 Kcal. Hid. Carb.: 57 % Lipido: 30 % Proteina: 13 %	Energía: 656 Kcal. Hid. Carb.: 57 % Lipido: 31 % Proteina: 12 %	Energía: 670 Kcal. Hid. Carb.: 56 % Lipido: 30 % Proteina: 14 %	Energía: 641 Kcal. Hid. Carb.: 55 % Lipido: 33 % Proteina: 12 %	Energía: 664 Kcal. Hid. Carb.: 58 % Lipido: 30 % Proteina: 12 %	Energía: 624 Kcal. Hid. Carb.: 56 % Lipido: 31 % Proteina: 13 %	Energía: 604 Kcal. Hid. Carb.: 58 % Lipido: 31 % Proteina: 11 %