

MENUS MAYO DIABETICOS



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

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3	SABADO 4	DOMINGO 5
<p>CREMA DE VERDURAS (queso, zanahorias ECO, patata ECO calabacín) FOGONERO AL HORNO CON VERDURAS (fogonero, patata, zanahorias ECO) FRUTA</p>	<p>CAZUELA DE FIDEOS (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, judía verde) FRUTA</p>	<p>FIDEUA (tomate ECO, pimiento, fideos) CHULETA CON ZANAHORIAS (cerdo zanahorias ECO) FRUTA</p>	<p>CREMA DE CHAMPIÑON (champiñón, patata ECO) LENGUADO EN SALSA (halibut, tomate ECO, pimiento) JUDIAS VERDES (judía, cebolla ECO) FRUTA</p>
Energía: 635 Kcal. Hid. Carb.: 57 % Lipido: 30 % Proteína: 13 %	Energía: 656 Kcal. Hid. Carb.: 57 % Lipido: 31 % Proteína: 12 %	Energía: 670 Kcal. Hid. Carb.: 56 % Lipido: 30 % Proteína: 14 %	Energía: 656 Kcal. Hid. Carb.: 57 % Lipido: 30 % Proteína: 13 %	Energía: 664 Kcal. Hid. Carb.: 58 % Lipido: 30 % Proteína: 12 %	Energía: 684 Kcal. Hid. Carb.: 58 % Lipido: 30 % Proteína: 12 %	Energía: 614 Kcal. Hid. Carb.: 57 % Lipido: 31 % Proteína: 12 %
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10	SABADO 11	DOMINGO 12
<p>ALUBIAS ESTOFADAS (alubia, patata ECO, tomate ECO, pimiento) BACALAO AL HORNO CON ZANAHORIAS (fogonero, zanahorias ECO) FRUTA</p>	<p>ESTOFADO DE VERDURAS (patata ECO, tomate ECO, pimiento) MUSLO ASADO (pollo) VERDURITAS (zanahorias ECO, judía verde) FRUTA</p>	<p>CREMA DE PUERRO (queso, zanahorias ECO, calabacín, puerro) MERLUZA AL HORNO CON JUDIAS VERDES (merluza, judías verdes) FRUTA</p>	<p>COCIDO ANDALUZ (garbanzo, patata ECO, zanahorias ECO) TORTILLA FRANCESA (huevo, leche) TOMATE CON ATUN (tomate, atun) FRUTA</p>	<p>GUISO DE CALABACIN Y BACALO (bacalao, patata ECO, tomate ECO, pimiento) CABEZADA EN SALSA CON ZANAHORIAS (cerdo zanahorias ECO) FRUTA</p>	<p>CREMA DE CALABACIN (queso, zanahorias ECO, calabacín) HAMBURGUESA (carne de cerdo) ENSALADA CASERA (lechuga ECO, zanahoria, aceituna)</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 % Proteína: 13 %	Energía: 656 Kcal. Hid. Carb.: 57 % Lipido: 31 % Proteína: 12 %	Energía: 670 Kcal. Hid. Carb.: 56 % Lipido: 30 % Proteína: 14 %	Energía: 641 Kcal. Hid. Carb.: 55 % Lipido: 33 % Proteína: 12 %	Energía: 664 Kcal. Hid. Carb.: 58 % Lipido: 30 % Proteína: 12 %	Energía: 634 Kcal. Hid. Carb.: 57 % Lipido: 30 % Proteína: 13 %	Energía: 664 Kcal. Hid. Carb.: 58 % Lipido: 30 % Proteína: 12 %
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	SABADO 18	DOMINGO 19
<p>MIGAS DE SEMOLA (sémola, pimiento, chorizo, panceta) BOQUERONES FRITOS (boquerón) ENSALADA MIXTA (tomate, lechuga) FRUTA</p>	<p>SOPA ARROZ CON VERDURAS (arroz, zanahorias ECO, calabacín) ALBONDIGAS EN SALSA CON PATATAS (pescado, tomate frito, patata ECO) YOGURT</p>	<p>CREMA DE CALABAZA (queso, zanahorias ECO, calabaza) LOMO AL AJILLO CON PATATAS (lomo, tomate frito, patata ECO) YOGURT</p>	<p>ESTOFADO DE CARNE (carne de cerdo, arroz, tomate ECO) BERENJENAS RELLENAS (berenjena, carne, cebolla, pimiento) ENSALADA MIXTA FRUTA</p>	<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>VICHISSE (tomate ECO, pimiento, fideos) CABEZADA EN SALSA CON ZANAHORIAS (cerdo zanahorias ECO) FRUTA</p>	<p>CREMA DE PATATAS (patata ECO, puerro, QUESO) RODAJA MERLUZA (merluza) ENSALADA CASERA (lechuga ECO, zanahoria, aceituna) FRUTA</p>
Energía: 656 Kcal. Hid. Carb.: 57 % Lipido: 30 % Proteína: 13 %	Energía: 670 Kcal. Hid. Carb.: 57 % Lipido: 31 % Proteína: 12 %	Energía: 636 Kcal. Hid. Carb.: 56 % Lipido: 30 % Proteína: 14 %	Energía: 660 Kcal. Hid. Carb.: 57 % Lipido: 30 % Proteína: 13 %	Energía: 647 Kcal. Hid. Carb.: 56 % Lipido: 33 % Proteína: 11 %	Energía: 684 Kcal. Hid. Carb.: 58 % Lipido: 30 % Proteína: 12 %	Energía: 614 Kcal. Hid. Carb.: 57 % Lipido: 31 % Proteína: 12 %
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	SABADO 25	DOMINGO 26
<p>SALMOREJO (tomate, pimiento, pan) LENGUADO EN SALSA (halibut, tomate ECO, pimiento) JUDIAS VERDES (judía, cebolla ECO) FRUTA</p>	<p>SOPA DE POLLO (pasta, pollo) SALCHICHAS CON TOMATE Y ARROZ (carne de cerdo, tomate frito, arroz) FRUTA</p>	<p>COCIDO ANDALUZ (garbanzo, patata ECO, zanahorias ECO) PECHUGA DE POLLO (pechuga de pollo) ENSALADA COLORES (lechuga ECO, zanahoria, remolacha, maiz) FRUTA</p>	<p>CREMA DE VERDURAS (patata ECO, zanahorias ECO) POLLO EN SALSA CON PATATAS (carne de cerdo, tomate ECO, patata) FRUTA</p>	<p>ALUBIAS ESTOFADAS (alubia, patata ECO, tomate ECO, pimiento) TORTILLA DE YORK CON CALABACIN (huevo, jamón cocido, LECHE, calabacín) FRUTA</p>	<p>PAELLA (arroz, carne de cerdo, tomate ECO) POLLO A LA SIDRA CON ZANAHORIAS (pollo, sidra, zanahorias ECO) FRUTA</p>	<p>SOPA DE CEBOLLA (pollo, cebolla) ATUN CON VERDURITAS (atun, cebolla ECO, zanahorias ECO) FRUTA</p>
Energía: 635 Kcal. Hid. Carb.: 57 % Lipido: 30 % Proteína: 13 %	Energía: 656 Kcal. Hid. Carb.: 57 % Lipido: 31 % Proteína: 12 %	Energía: 670 Kcal. Hid. Carb.: 56 % Lipido: 30 % Proteína: 14 %	Energía: 641 Kcal. Hid. Carb.: 55 % Lipido: 33 % Proteína: 12 %	Energía: 664 Kcal. Hid. Carb.: 58 % Lipido: 30 % Proteína: 12 %	Energía: 624 Kcal. Hid. Carb.: 56 % Lipido: 31 % Proteína: 13 %	Energía: 604 Kcal. Hid. Carb.: 58 % Lipido: 31 % Proteína: 11 %