

MENUS SEPTIEMBRE DIABETICO



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

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6	SABADO 7	DOMINGO 8
COCIDO ANDALUZ (garbanzo, patata ECO, zanahorias ECO) PECHUGA DE POLLO (pechuga) ENSALADA COLORES (lechuga ECO, zanahoria, remolacha) FRUTA	GAZPACHO (Tomate ECO, pimiento, cebolla ECO) PLATO ALPUJARREÑO (lomo, chorizo, morcilla, patata ECO) YOGURT	ENSALADA DE PASTAS (pasta de trigo, ATUN, maíz) MERLUZA AL HORNO CON VERDURITAS (merluza, zanahorias ECO, cebolla ECO, judías) COCTEL DE FRUTAS	SOPA DE PICADILLO (pollo, jamón, huevo) JAMÓN EN SALSA CON PATATA ASADA (patata ECO, carne, tomate ECO) GAZPACHO (Tomate ECO, pimiento, cebolla ECO) PLATO ALPUJARREÑO (lomo, chorizo, morcilla, patata ECO) HELADO	LENTEJAS A LA JARDINERA (lentejas, patata ECO, tomate ECO, zanahorias ECO) BACALAO AL HORNO (bacalao, cebolla ECO,) PISTO (pimiento, berenjena, tomate ECO) OIKO	VICHISSE (tomate ECO, pimiento, fideos) CABEZADA EN SALSA CON ZANAHORIAS (cerdo, zanahorias ECO) FRUTA	SOPA DE CEBOLLAS (pasta) TORTILLA DE PATATAS (huevo, patatas) JUDIAS VERDES (judía, cebolla ECO) FRUTA
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: 656 Kcal. Hid. Carb.: 57 % Lípido: 30 % Proteína: 13 %	Energía: 664 Kcal. Hid. Carb.: 58 % Lípido: 30 % Proteína: 12 %	Energía: 684 Kcal. Hid. Carb.: 58 % Lípido: 30 % Proteína: 12 %	Energía: 614 Kcal. Hid. Carb.: 57 % Lípido: 31 % Proteína: 12 %
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13	SABADO 14	DOMINGO 15
ARROZ CALDOSO CON VERDURITAS Y POLLO (pollo, arroz, zanahorias ECO) FINGERS DE PESCADO (merluza, harina) ENSALADA COLORES (lechuga ECO, zanahoria, remolacha, maíz) FRUTA	ALUBIAS ESTOFADAS (alubia, patata ECO, tomate ECO, pimiento) TORTILLA DE ATÚN (huevo, jamón) TOMATE FRITO YOGURT	CAZUELA DE FIDEOS (pasta, patata ECO, zanahorias, calabacín) MEDALLON DE CERDO (carne de cerdo) ENSALADA DE PIMIENTOS (pimientos, cebolla) COCTEL DE FRUTAS	SALMOREJO (tomate, ajo, pepino) PÉCHUGA EN SALSA CON PATATA (patata ECO, carne, tomate ECO) HELADO	SOPA DE ALBONDIGAS (patata ECO, carne cerdo, HUEVO) BACALADILLA (bacaladilla) ENSALADA VARIADA (lechuga ECO, maíz, aceituna) NATILLAS	PAELLA (arroz, carne de cerdo, tomate ECO) HAMBURGUESA (carne de cerdo) FRUTA	POTAJE DE GARBANZOS (garbanzo, patata ECO, zanahorias ECO) FINGERS DE PESCADO (merluza, harina) ENSALADA COLORES (lechuga ECO, zanahoria, remolacha, maíz) FRUTA
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: 634 Kcal. Hid. Carb.: 57 % Lípido: 30 % Proteína: 13 %	Energía: 664 Kcal. Hid. Carb.: 58 % Lípido: 30 % Proteína: 12 %
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20	SABADO 21	DOMINGO 22
ESTOFADO DE CARNE (cerdo, patata ECO, tomate ECO, pimiento) PERCA EN SALSA (perca, tomate ECO, pimiento) PISTO (pimiento, berenjena, tomate ECO) FRUTA	ENSALADA RUSA (patata ECO, zanahorias ECO, tomate ECO, LECHE) ALBONDIGAS CON TOMATE Y VERDURAS (carne, tomate, zanahorias ECO) YOGURT	POTAJE DE GARBANZOS (garbanzo, patata ECO, zanahorias ECO) TORTILLA DE PATATAS (huevo, patatas) TOMATE CON ATÚN COCTEL DE FRUTAS	ARROZ CON CARNE (arroz, carne, tomate, pimiento) BOQUERONES (boquerones) ENSALADA VARIADA (lechuga ECO, maíz, aceituna) HELADO	PATATAS A LA RIOJANA (patata ECO, chorizo, tomate ECO) LIBRITO DE LOMO (lomo, queso) ARROZ (arroz) FLAN	FIDEUA (tomate ECO, pimiento, fideos) CHULETA CON ZANAHORIAS (cerdo, zanahorias ECO) FRUTA	ARROZ CALDOSO CON Y POLLO (pollo, arroz, zanahorias ECO) MERLUZA EN SALSA (merluza, tomate ECO, pimiento) JUDIAS VERDES (judía, cebolla ECO) FRUTA
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 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27	SABADO 28	DOMINGO 29
ENSALADA CAMPERA (patata ECO, tomate ECO, pimiento, cebolla, atún) HAMBURGUESA (carne de cerdo) ENSALADA CASERA (lechuga ECO, zanahoria, aceituna) FRUTA	SOPA MINISTRONE (pasta, zanahorias ECO, calabacín) MERLUZA (merluza, harina) TOMATE CON ATÚN (tomate, atún) YOGURT	ALUBIAS ESTOFADAS (alubia, patata ECO, tomate ECO, calabacín) CARNE EN SALSA POMODORO CON PATATAS (cerdo, tomate frito, patata ECO) COCTEL DE FRUTAS	GAZPACHO (tomate, pepino, ajo) MIGAS (sémola, longaniza, panceta) HELADO	LENTEJAS A CASTELLANA (lentejas, patata ECO, tomate ECO, zanahorias ECO) TORTILLA DE PATATAS (HUEVO) ENSALADA DE PIMIENTOS (pimientos, cebolla) ARROZ CON LECHE	CREMA DE VERDURAS (patata ECO, zanahorias ECO) POLLO EN SALSA CON PATATAS (carne de cerdo, tomate ECO, patata) FRUTA	ENSALADA DE LEGUMBRES (garbanzos, tomate, pimiento) CAZON EN SALSA Y JUDIA VERDE (cazón, judía verde) PATATAS FRUTA
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 %

FUNDADO 1986