

Régimen Diabético

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02

03

04

05

06

09

10

11

12

13

- Arroz blanco con pollo
- Bacalao al horno con ensalada
- Fruta
- Pan

- Judías verdes rehogadas
- Estofado de ternera con verduras en salsa
- Yogurt natural
- Pan

- Sopa de estrellas con ave
- Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave con ensalada
- Fruta
- Pan

- Ensalada de patata
- Estofado de pavo con verduras
- Yogurt natural
- Pan

- Garbanzos con verdura
- Pechugas de pollo plancha en salsa suave con ensalada
- Fruta
- Pan

16

17

18

19

20

- Macarrones salteados
- Boquerones al horno con lechuga
- Fruta
- Pan

- Lentejas con verdura
- Pechugas de pollo plancha en salsa suave con champiñón y patata parisina
- Yogurt natural
- Pan

- Porrusalda
- Filete de merluza al horno en salsa suave
- Fruta
- Pan

- Judías pintas con verdura
- Redondo en salsa
- Yogurt natural
- Pan

- Crema de calabaza y zanahoria
- Muslo de pollo asado con verduras
- Fruta
- Pan

23

24

25

26

27

- Arroz blanco con verduras
- Bacalao al horno en salsa suave
- Fruta
- Pan

- Garbanzos del cocido
- Carne del cocido (ternera, pollo)
- Yogurt natural
- Pan

- Espirales blancos con tomate
- Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave con ensalada
- Fruta
- Pan

- Brócoli
- Muslo de pollo asado con ensalada
- Yogurt natural
- Pan

- Judías blancas con verdura
- Filete de merluza al horno con lechuga
- Fruta
- Pan

30

- Macarrones blancos con tomate
- Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave con lechuga
- Fruta
- Pan

“Conforme a lo establecido en el RD 126/2015, de 27 de febrero informamos que los ingredientes alérgenos que componen los platos basales están a disposición de las familias en la Cocina del Centro”

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA	SUGERENCIA PARA LA CENA
Arroz, pasta, patata o legumbre	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	Arroz, pasta o patata
Carnes	Pescado o huevo
Pescados	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

