

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: marzo-25

MENÚ: DIABÉTICO NO CERDO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>3</p>	<p>4</p>	<p>5</p> <p>Menestra salteada (patata 200 gr)</p> <p>Salmón al horno</p> <p>Pan 40 gr Fruta 200 gr o 100 gr plátano</p>	<p>6</p> <p>Arroz cocido (arroz 76 gr)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Pan 60 gr Fruta 300 gr o 150 gr plátano 1º plato dieta 11</p>	<p>7</p> <p>Macarrones con salsa napolitana (pasta 200 gr)</p> <p>Filete de abadejo en salsa verde</p> <p>Pan 40 gr Fruta 200 gr o 100 gr plátano</p>
<p>10</p> <p>Verdura tricolor (patata 200 gr)</p> <p>Pavo guisado con verduras (sin patata)</p> <p>Pan 40 gr Fruta 200 gr o 100 gr plátano</p>	<p>11</p> <p>Sopa maravilla con verduras (pasta 100 gr)</p> <p>Salmón con salsa pomodoro</p> <p>Pan 60 gr Fruta 300 gr o 150 gr plátano</p>	<p>12</p> <p>Lentejas a la jardinera (lenteja 200 gr)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Pan 40 gr Fruta 200 gr o 100 gr plátano</p>	<p>13</p> <p>Arroz con tomate (arroz 150 gr)</p> <p>Filete de abadejo en salsa</p> <p>Pan 40 gr Fruta 200 gr o 100 gr plátano</p>	<p>14</p> <p>Guiso de alubias con verduras (alubia 150 gr)</p> <p>Pechuga de pollo empanada</p> <p>Pan 40 gr Fruta 200 gr o 100 gr plátano</p>
<p>17</p> <p>Macarrones con tomate (pasta 200 gr)</p> <p>Filete de merluza en salsa marinera</p> <p>Pan 40 gr Fruta 200 gr o 100 gr plátano</p>	<p>18</p> <p>Potaje de garbanzos (garbanzo 200 gr)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Pan 40 gr Fruta 200 gr o 100 gr plátano 2º plato dieta 11</p>	<p>19</p> <p>Acelgas con patata (patata 150 gr)</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Pan 40 gr Fruta 200 gr o 100 gr plátano</p>	<p>20</p> <p>Lentejas guisadas con verduras (lenteja 200 gr)</p> <p>Caballa con pisto</p> <p>Pan 40 gr Fruta 200 gr o 100 gr plátano</p>	<p>21</p> <p>Crema de calabacín (315 gr)</p> <p>Pollo con arroz (arroz 95gr)</p> <p>Pan 40 gr Fruta 200 gr o 100 gr plátano</p>
<p>24</p> <p>Guiso de alubias (alubia 200gr)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Pan 40 gr Fruta 200 gr o 100 gr plátano</p>	<p>25</p> <p>Arroz caldoso de verduras (arroz 150 gr)</p> <p>Salmón con salsa pomodoro</p> <p>Pan 40 gr Fruta 200 gr o 100 gr plátano</p>	<p>26</p> <p>Patatas guisadas (patata 200 gr)</p> <p>Revuelto de atún</p> <p>Pan 40 gr Fruta 200 gr o 100 gr plátano</p>	<p>27</p> <p>Sopa de verduras (arroz 38 gr)</p> <p>Rodaja de merluza empanada</p> <p>Pan 60 gr Fruta 300 gr o 150 gr plátano</p>	<p>28</p> <p>Judías verdes con refrito (patata 200 gr)</p> <p>Pavo guisado con verduras (sin patata)</p> <p>Pan 40 gr Fruta 200 gr o 100 gr plátano</p>
<p>31</p> <p>Lentejas estofadas (lenteja 200 gr)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Pan 40 gr Fruta 200 gr o 100 gr plátano 2º plato dieta 11</p>				

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES