

El menú de Dieta no podrá sufrir modificaciones. En caso de necesitar más de un día será imprescindible justificante de su mé dico.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>DÍA NO LECTIVO</p> <p>2</p>	<p>Arroz con Tomate Huevos fritos con salchichas Yogurt Dieta: Arroz/Tortilla francesa Energía(Kcal):708; Proteínas:17,6; H.Carbono:45; Fibra V. 3,7; Lípidos: 50,1 SUGERENCIA PARA LA CENA Crema de Calabacín Bonito a la plancha Fruta/yogur/gelatina de sabores</p> <p>3</p>	<p>Crema de Zanahorias Pechugas empanadas con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Crema Zanahoria/Pollo Asado Energía(Kcal):548; Proteínas:35,3; H.Carbono:36,8; Fibra V. 9,2; Lípidos: 26,8 SUGERENCIA PARA LA CENA Sopa de Verduras Salmón al horno Fruta/yogur/gelatina de sabores</p> <p>4</p>	<p>Lentejas Estofadas Merluza en salsa Fruta del tiempo Dieta: Pescado hervido con verduras Energía(Kcal):527; Proteínas:40,07; H.Carbono:34,6; Fibra V. 9; Lípidos: 23,1 SUGERENCIA PARA LA CENA Coliflor Gratinada Filete de Ternera Fruta/yogur/gelatina de sabores</p> <p>5</p>	<p>Macarrones con Tomate Lomo a la plancha con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Puré de Verduras/J.York Energía(Kcal):618; Proteínas:23; H.Carbono:59,60; Fibra V. 6,2; Lípidos: 30,07 SUGERENCIA PARA LA CENA Ensalada Mixta sepia a la plancha Fruta/yogur/gelatina de sabores</p> <p>6</p>
<p>Puré de Verduras/Menestra Filete de Ternera con patatas Fruta del tiempo Dieta: Puré de Verduras/Fiambre de Pavo Energía(Kcal):568; Proteínas:33,1; H.Carbono:31,1; Fibra V. 8; Lípidos: 32,8 SUGERENCIA PARA LA CENA Sopa de Tomate Emperador a la plancha Fruta/yogur/gelatina de sabores</p> <p>9</p>	<p>Cocido Madrileño Carne de Cocido/Croquetas Yogurt Dieta: Sopa/ J. York Energía(Kcal):628; Proteínas:32,2; H.Carbono:53,4; Fibra V. 13,3; Lípidos: 28,8 SUGERENCIA PARA LA CENA Salteado de Setas Huevos rellenos Fruta/yogur/gelatina de sabores</p> <p>10</p>	<p>Patatas con Calamares Tortilla de Jamón Yogurt Dieta: Puré de patata/Tortilla francesa Energía(Kcal):493; Proteínas:27,4; H.Carbono:38,6; Fibra V. 5; Lípidos:24,4 SUGERENCIA PARA LA CENA Crema de verduras Pechuga de Pollo Fruta/yogur/gelatina de sabores</p> <p>11</p>	<p>Canelones Filete de pavo a la plancha con ensalada Fruta del tiempo Dieta:Arroz Blanco/Pavo a la plancha Energía(Kcal):694; Proteínas:47,1; H.Carbono:44,8; Fibra V. 5,5; Lípidos:35,1 SUGERENCIA PARA LA CENA Ensalada de Quinoa Sardinas al Horno Fruta/yogur/gelatina de sabores</p> <p>12</p>	<p>Judías Pintas estofadas Lenguado a la romana con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Pescado hervido con verduras Energía(Kcal):596; Proteínas:40,3; H.Carbono:57,6; Fibra V. 21,2; Lípidos:18 SUGERENCIA PARA LA CENA Puré de Patatas Salchichas Frescas Fruta/yogur/gelatina de sabores</p> <p>13</p>
<p>Espaguettis con tomate Emperador a la plancha Fruta del tiempo Dieta: Pescado hervido con verduras Energía(Kcal)574; Proteínas:35,2; H.Carbono:66,7; Fibra V. 6,7; Lípidos: 17 SUGERENCIA PARA LA CENA Sopa de Puerros Hamburguesa de Pavo Fruta/yogur/gelatina de sabores</p> <p>16</p>	<p>Patatas Guisadas Albóndigas en salsa Yogurt Dieta: Puré de Verduras/Fiambre Pavo Energía(Kcal)522; Proteínas:28; H.Carbono:55,4; Fibra V.9,3; Lípidos:19 SUGERENCIA PARA LA CENA Fiambres variados Tortilla de Atún Fruta/yogur/gelatina de sabores</p> <p>17</p>	<p>Lentejas Estofadas Tortilla de Atún Fruta del tiempo Dieta: Puré de Verduras/Tortilla francesa Energía(Kcal)549; Proteínas:32,6; H.Carbono:26,4; Fibra V. 8,8; Lípidos: 32,7 SUGERENCIA PARA LA CENA Sopa de fideos Merluza en salsa Fruta/yogur/gelatina de sabores</p> <p>18</p>	<p>Arroz con tomate Delicias de Pollo con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Arroz blanco/pollo plancha Energía(Kcal):509; Proteínas:17,6 H.Carbono:34,7; Fibra V.2,2; Lípidos:32,7 SUGERENCIA PARA LA CENA Guisantes con jamón Cazón en adobo Fruta/yogur/gelatina de sabores</p> <p>19</p>	<p>Garbanzos Guisados Lomo a la plancha con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Puré Verduras/J.York Energía(Kcal):556 Proteínas:29,6; H.Carbono:47,8; Fibra V.13,5; Lípidos: 24,5 SUGERENCIA PARA LA CENA Espinacas con Bechamel Caballa al Horno Fruta/yogur/gelatina de sabores</p> <p>20</p>
<p>Crema de Calabaza Carne asada con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Crema de Calabaza/Carne asada Energía(Kcal):532; Proteínas:33,3; H.Carbono:34,1; Fibra V.7,6; Lípidos: 27,5 SUGERENCIA PARA LA CENA Ensalada Verde Calamar a la plancha Fruta/yogur/gelatina de sabores</p> <p>23</p>	<p>Fidegüa Muslitos de pollo con ensalada Yogurt Dieta: Puré de verduras/Pollo plancha Energía(Kcal):705; Proteínas:42,7; H.Carbono:71,2; Fibra V.7,1; Lípidos: 26,2 SUGERENCIA PARA LA CENA Pisto Manchego Filete de pavo Fruta/Yogur/gelatina de sabores</p> <p>24</p>	<p>Judías Blancas Chuletas de Sajonia con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Verduras/Fiambre de pavo Energía(Kcal):649; Proteínas:39,8; H.Carbono:32,8; Fibra V.16,6; Lípidos: 36,1 SUGERENCIA PARA LA CENA Sopa de ave Revuelto de gambas Fruta/yogur/gelatina de sabores</p> <p>25</p>	<p>Arroz con picadillo Merluza en salsa Fruta del tiempo Dieta:Pescado hervido con arroz Energía(Kcal):622; Proteínas:27,4; H.Carbono:54,5; Fibra V. 1,7; Lípidos: 32,3 SUGERENCIA PARA LA CENA Salteado de verduras Alitas barbacoa Fruta/yogur/gelatina de sabores</p> <p>26</p>	<p>Patatas con Calamares San Jacobos con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Puré /Jamón York Energía(Kcal):672; Proteínas:35,5; H.Carbono:48; Fibra V. 7,5; Lípidos: 35,9 SUGERENCIA PARA LA CENA Champiñones con jamón Tortilla de queso Fruta/yogur/gelatina de sabores</p> <p>27</p>



¿Qué comemos este mes? Este menú esta adaptado a celiacos

