

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			<p>Lentejas estofadas Merluza en salsa Fruta del tiempo Dieta: Pescado hervido con verduras Energía(Kcal):554; Proteínas:39,4; H.Carbono:36,2; Fibra V. 9,3; Lípidos:26 SUGERENCIA PARA LA CENA Coliflor rehogada de pollo con ensalada Fruta/yogur/gelatina de sabores</p> <p style="text-align: right;">Pechuga 1</p>	<p>Menestra/Puré verduras Huevos fritos con salchichas Fruta del tiempo Dieta: Puré/Tortilla francesa Energía(Kcal):769 Proteínas:33,5; H.Carbono:42,9; Fibra V. 15,8 Lípidos:47,9 SUGERENCIA PARA LA CENA Sopa de cebolla Caballa a la plancha Fruta/yogur/gelatina de sabores</p> <p style="text-align: right;">2</p>
<p>Arroz con Tomate Chuleta de Sajonia con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Arroz/J.York Energía(Kcal):656; Proteínas:21,4; H.Carbono:46,3; Fibra V. 4,9; Lípidos: 41,8 SUGERENCIA PARA LA CENA Sopa de Fideos Lubina al horno Fruta/yogur/gelatina de sabores</p> <p style="text-align: right;">5</p>	<p>Crema de Calabaza Carne Asada con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Puré/Carne asada Energía(Kcal):532; Proteínas 33,3; H.Carbono:34,1; Fibra V.7,6; Lípidos: 27,5 SUGERENCIA PARA LA CENA Judías Verdes Trasero de Pollo Fruta/yogur/gelatina de sabores</p> <p style="text-align: right;">6</p>	<p>Cocido Madrileño Carne cocido/Croquetas Fruta del tiempo Dieta: Sopa/Carne cocido Energía(Kcal):628; Proteínas:39,4; H.Carbono:53,4; Fibra V. 13,3; Lípidos:28,8 SUGERENCIA PARA LA CENA Puré de Zanahoria Salmón al Horno Fruta/yogur/gelatina de sabores</p> <p style="text-align: right;">7</p>	<p>Macarrones con tomate Pechugas de de pollo con ensalada Yogurt Dieta: Verdura/Pollo a la plancha Energía(Kcal):750; Proteínas:44,4; H.Carbono:80,4; Fibra V. 5,7; Lípidos:26,5 SUGERENCIA PARA LA CENA Crema de Calabaza Filete de Pavo Fruta/yogur/gelatina de sabores</p> <p style="text-align: right;">8</p>	<p>Lentejas Estofadas Emperador con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Pescado hervido con verduras Energía(Kcal):527; Proteínas:40,7; H.Carbono:34,60; Fibra V. 9; Lípidos:23,1 SUGERENCIA PARA LA CENA Puré de Calabaza Alitas de pollo Fruta/yogur/gelatina de sabores</p> <p style="text-align: right;">9</p>
<p>Canelones Filete de pavo con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Puré/Pavo plancha Energía(Kcal)694; Proteínas:47,1; H.Carbono:44,8; Fibra V. 5,5; Lípidos: 35,1 SUGERENCIA PARA LA CENA Espinacas con bechamel Lenguado a la plancha Fruta/yogur/gelatina de sabores</p> <p style="text-align: right;">12</p>	<p>Patatas Guisadas Albóndigas en salsa Fruta del tiempo Dieta: Pure de patata/Jamón York Energía(Kcal)522; Proteínas:28; H.Carbono:55,4; Fibra V. 9,3; Lípidos:19 SUGERENCIA PARA LA CENA Ensalada de Quinoa Bonito a la plancha Fruta/yogur/gelatina de sabores</p> <p style="text-align: right;">13</p>	<p>Judías Blancas Tortilla de patata con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Puré/Tortilla francesa Energía(Kcal)606; Proteínas:24,2; H.Carbono:56,2; Fibra V. 22,3; Lípidos: 26,7 SUGERENCIA PARA LA CENA Crema de Calabacín croquetas de Jamón Fruta/yogur/gelatina de sabores</p> <p style="text-align: right;">14</p>	<p>NO LECTIVO</p> <p style="text-align: right;">15</p>	<p>NO LECTIVO</p> <p style="text-align: right;">16</p>
<p>Espaguettis Filete de ternera con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Puré/Fiambre Pavo Energía(Kcal):774; Proteínas:47,9; H.Carbono:39,9; Fibra V.5,9; Lípidos: 45,6 SUGERENCIA PARA LA CENA Pisto Manchego Cinta de Lomo Fruta/yogur/gelatina de sabores</p> <p style="text-align: right;">19</p>	<p>Judías Pintas Tortilla de Jamón York con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Verduras/Tortilla Francesa Energía(Kcal):729; Proteínas:32,6; H.Carbono:60,8; Fibra V.22,3; Lípidos: 34,6 SUGERENCIA PARA LA CENA Sopa de Verduras Merluza a la plancha Fruta/Yogur/gelatina de sabores</p> <p style="text-align: right;">20</p>	<p>Arroz con Chirlas Lomo a la plancha con ensalada Yogurt Dieta: Arroz/Jamón York Energía(Kcal):637; Proteínas:29,2; H.Carbono:36,8; Fibra V.2,5; Lípidos: 40,8 SUGERENCIA PARA LA CENA Berenjenas asadas Lacón a la gallega Fruta/yogur/gelatina de sabores</p> <p style="text-align: right;">21</p>	<p>Crema de Zanahorias Pechuga de pollo empanadas con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Crema Zanahoria/Pollo plancha Energía(Kcal):548; Proteínas:35,3; H.Carbono:36,8; Fibra V. 9,2; Lípidos: 26,8 SUGERENCIA PARA LA CENA Ensalada Campera Caballa al horno Fruta/yogur/gelatina de sabores</p> <p style="text-align: right;">22</p>	<p>Potaje de garbanzos Lenguado en salsa con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Pescado hervido con verduras Energía(Kcal):609; Proteínas:40,3; H.Carbono 61,8; Fibra V. 18,5; Lípidos: 18,2 SUGERENCIA PARA LA CENA Puré de patata Filete de ternera Fruta/yogur/gelatina de sabores</p> <p style="text-align: right;">23</p>
<p>Crema de Calabacín Huevos fritos con baecon Fruta del tiempo Dieta: Puré/Tortilla francesa Energía(Kcal):720; Proteínas:22,5; H.Carbono:23,8; Fibra V. 6,5; Lípidos: 58 SUGERENCIA PARA LA CENA Guisantes con jamón Empanada de atún Fruta/yogur/gelatina de sabores</p> <p style="text-align: right;">26</p>	<p>Sopa de Cocido Carne guisada con patatas Yogurt Dieta: Sopa/Fiambre de pavo Energía(Kcal):534; Proteínas:45,5; H.Carbono:33,5; Fibra V.2,9; Lípidos: 23,6 SUGERENCIA PARA LA CENA Crema de Puerros Filete de pavo con ensalada Fruta/yogur/gelatina de sabores</p> <p style="text-align: right;">27</p>	<p>Judías Blancas Hamburguesas Fruta del tiempo Dieta: Verduras/Jamón York Energía(Kcal):637; Proteínas:30,4; H.Carbono:57,3; Fibra V. 20,8; Lípidos: 27,2 SUGERENCIA PARA LA CENA Calabacines rellenos Dorada a la sal Fruta/yogur/gelatina de sabores</p> <p style="text-align: right;">28</p>		



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

