

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
				Puré de Verduras Huevos fritos con salchichas Fruta del tiempo Dieta: Puré/Tortilla francesa Energía(Kcal):646; Proteínas:20,6; H.Carbono:32; Fibra V. 8; Lípidos:46,6 SUGERENCIA PARA LA CENA Pisto Manchego Palitos de merluza Fruta/yogur/gelatina de sabores
Ensalada de Pasta Merluza en salsa Fruta del tiempo Dieta: Pescado hervido con patatas Energía(Kcal):608; Proteínas:33; H.Carbono:67,8; Fibra V. 7,9; Lípidos: 20,9 SUGERENCIA PARA LA CENA Crema de Calabacín Lacón a la gallega Fruta/yogur/gelatina de sabores	Cocido Madrileño Carne cocido/Croquetas Fruta del tiempo Dieta: Sopa/fiambre pavo Energía(Kcal):628; Proteínas:32,2; H.Carbono:53,4; Fibra V. 13,3; Lípidos: 28 SUGERENCIA PARA LA CENA Sopa de Cebolla Emperador a la plancha Fruta/yogur/gelatina de sabores	Crema de Calabacín Albóndigas en salsa Fruta del tiempo Dieta: Crema Calabacín/J.York Energía(Kcal):734; Proteínas:35,2; H.Carbono:44,9; Fibra V. 8,3; Lípidos:44,1 SUGERENCIA PARA LA CENA Crema de calabaza de Lomo con ensalada Fruta/yogur/gelatina de sabores	Judías Pintas estofadas de Jamón con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Verdura/Tortilla francesa Energía(Kcal):729; Proteínas:32,6; H.Carbono:60,8; Fibra V. 22,3; Lípidos:34,6 SUGERENCIA PARA LA CENA Judías Verdes Calamares a la plancha Fruta/yogur/gelatina de sabores	COMIDA DE FIESTA
4	5	6	7	8
Crema de Zanahoria Carne Asada con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Crema Zanahoria/Carne Asada Energía(Kcal):532; Proteínas:33,3; H.Carbono:34,1; Fibra V.7,6; Lípidos: 27,5 SUGERENCIA PARA LA CENA Sopa de verduras Trasero de pollo Fruta/yogur/gelatina de sabores	Fidegüa Muslitos de pollo con ensalada Melocotón en almíbar Dieta: Verduras/Pollo asado Energía(Kcal):719; Proteínas:43,4; H.Carbono:63,7; Fibra V. 5,5; Lípidos:31 SUGERENCIA PARA LA CENA Coliflor gratinada Filetes de Pavo Fruta/yogur/gelatina de sabores	judías Blancas Chuletas de Sajonia con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Puré Verduras/Fiambre Pavo Energía(Kcal):707; Proteínas:36,2; H.Carbono:43,3; Fibra V. 20,5; Lípidos: 38,7 SUGERENCIA PARA LA CENA Ensalada Campera Merluza a la plancha Fruta/yogur/gelatina de sabores	Patatas con costillas Varitas de Merluza Yogurt Dieta: Pescado hervido con verduras Energía(Kcal):792; Proteínas:31,9 H.Carbono:70,3; Fibra V.8,7; Lípidos:40,6 SUGERENCIA PARA LA CENA Crema de Verduras Pechuga de Pollo Fruta/yogur/gelatina de sabores	Judías Pintas Tortilla de Atún Fruta del tiempo Dieta: Puré Verduras/Tortilla francesa Energía(Kcal):618 Proteínas:32,6; H.Carbono:57,5; Fibra V. 21,2; Lípidos: 23,9 SUGERENCIA PARA LA CENA Puré de Zanahoria Salchichas frescas Fruta/yogur/gelatina de sabores
11	12	13	14	15
Puré de Verduras/Menestra San Jacobos con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Puré/J.York Energía(Kcal):670; Proteínas:25,4; H.Carbono:43,2; Fibra V.9,6; Lípidos: 41,8 SUGERENCIA PARA LA CENA Puré de Patata Empanadilla de Atún Fruta/yogur/gelatina de sabores	Macarrones con tomate Emperador con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Pescado hervido con verduras Energía(Kcal):669; Proteínas:40,7; H.Carbono:68,8; Fibra V.7,9; Lípidos: 23,9 SUGERENCIA PARA LA CENA Espinacas con bechamel Sepia a la plancha Fruta/Yogur/gelatina de sabores	Lentejas Estofadas Filete de pavo con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Verdura/pavo plancha Energía(Kcal):623; Proteínas:27,9; H.Carbono:31,2; Fibra V.8,4; Lípidos: 41,1 SUGERENCIA PARA LA CENA Ensalada Mixta Salmón a la plancha Fruta/yogur/gelatina de sabores	Paella Valenciana Lomo a la plancha con ensalada Yogurt Dieta: Arroz blanco/J.York Energía(Kcal): 813; Proteínas:53,2; H.Carbono:34,2 Fibra V. 0,85; Lípidos: 51,2 SUGERENCIA PARA LA CENA Crema de puerros Filete de Ternera Fruta/yogur/gelatina de sabores	Patatas Guisadas Huevos fritos con beacon Fruta del tiempo Dieta: Puré /Tortilla francesa Energía(Kcal):601; Proteínas:25,4; H.Carbono:44,3; Fibra V. 8,3; Lípidos: 34 SUGERENCIA PARA LA CENA Gazpacho Croquetas caseras Fruta/yogur/gelatina de sabores
18	19	20	21	22
Canelones Pechuga de pollo con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Verduras/pollo plancha Energía(Kcal):694; Proteínas:47,1; H.Carbono:44,8; Fibra V. 5,5; Lípidos: 35,1 SUGERENCIA PARA LA CENA Ensalada Mixta Lenguado a la plancha Fruta/yogur/gelatina de sabores	Puré de Verduras/Menestra Carne Guisada Fruta del tiempo Dieta: Puré/J.York Energía(Kcal):549; Proteínas:42,7; H.Carbono:32,6; Fibra V.8,8; Lípidos: 25,7 SUGERENCIA PARA LA CENA Sopa de puerros Pechuga de pavo Fruta/yogur/gelatina de sabores	Judías Pintas Varitas de merluza con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Pescado hervido con verduras Energía(Kcal):735; Proteínas:30,5; H.Carbono:63,9; Fibra V. 17,8; Lípidos: 35,8 SUGERENCIA PARA LA CENA Sopa de verduras Alitas de pollo Fruta/yogur/gelatina de sabores	Arroz con tomate Huevos fritos con salchichas Melocotón en Almíbar Dieta: Arroz blanco/Tortilla francesa Energía(Kcal):708; Proteínas:17,6; H.Carbono:45; Fibra V. 3,7; Lípidos: 50,1 SUGERENCIA PARA LA CENA Ensalada de Quinoa Sardinas al horno Fruta/yogur/gelatina de sabores	
25	26	27	28	



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

