

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
	<b>festivo</b> 1	<b>festivo</b> 2	Crema de Calabaza Chuletas de Sajonia con ensalada Yogurt Dieta: Crema Calabaza/J.York Energía(Kcal):575; Proteínas:22,7; H.Carbono:36; Fibra V. 7.1; Lípidos: 36,3 <b>SUGERENCIA PARA LA CENA</b> Sopa de ave Emperador a la plancha Fruta/yogur/gelatina de sabores 3	Arroz con tomate Huevos fritos con salchichas Fruta del tiempo Dieta: Arroz/Tortilla francesa Energía(Kcal):708; Proteínas:17,6 H.Carbono:45; Fibra V. 3,7; Lípidos: 50,1 <b>SUGERENCIA PARA LA CENA</b> Salteado de setas Sepia a la plancha Fruta/yogur/gelatina de sabores 4
Crema de Calabacín Lomo plancha con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Crema Calabacin/Fiambre pavo Energía(Kcal):763; Proteínas:31; H.Carbono:26,3; Fibra V. 8,3; Lípidos: 57,5 <b>SUGERENCIA PARA LA CENA</b> Fiambres variados Tortilla francesa Fruta/yogur/gelatina de sabores 7	Cocido Madrileño cocido/Croquetas Fruta del tiempo Dieta: Sopa/J.York Energía(Kcal):628; Proteínas:32,2; H.Carbono:53,4; Fibra V. 13,3; Lípidos: 28,8 <b>SUGERENCIA PARA LA CENA</b> Pisto Manchego Bonito a la plancha Fruta/yogur/gelatina de sabores 8	Macarrones con tomate Muslitos de pollo con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Puré/pollo asado Energía(Kcal):674; Proteínas:22,5; H.Carbono:68,8; Fibra V. 7,9; Lípidos:32,6 <b>SUGERENCIA PARA LA CENA</b> Ensalada verde Chipirones a la plancha Fruta/yogur/gelatina de sabores 9	Arroz con picadillo Merluza en salsa Yogurt Dieta: Pescado hervido con verdura Energía(Kcal):622; Proteínas:27,4; H.Carbono:54,5,2; Fibra V.1,7; Lípidos: 32,3 <b>SUGERENCIA PARA LA CENA</b> Coliflor gratinada Chuleta de Sajonia Fruta/yogur/gelatina de sabores 10	Lentejas Estofadas Tortilla de patata con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Puré Verduras/Tortilla francesa Energía(Kcal):657; Proteínas:23,1; H.Carbono:52,8; Fibra V. 14; Lípidos:36,2 <b>SUGERENCIA PARA LA CENA</b> Puré de zanahoria Salchichas frescas Fruta/yogur/gelatina de sabores 11
Sopa Picadillo Carne Guisada con patatas fruta del tiempo Dieta: Sopa/J.York Energía(Kcal):598; Proteínas:51; H.Carbono:31,4; Fibra V. 5,2; Lípidos: 28,8 <b>SUGERENCIA PARA LA CENA</b> Espinacas con bechamel Lenguado a la plancha Fruta/yogur/gelatina de sabores 14	<b>festivo</b> 15	Menestra/Puré de Verduras Pechuga de pollo empanada con ensalada Yogurt Dieta: Puré/Pollo plancha Energía(Kcal):548; Proteínas:35,3; H.Carbono:36,8; Fibra V. 9,2; Lípidos: 26,8 <b>SUGERENCIA PARA LA CENA</b> Sopa de fideos Sardinas al horno Fruta/yogur/gelatina de sabores 16	Caracolillos con tomate Emperador con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Pescado cocido con verdura Energía(Kcal):710; Proteínas:35,9 H.Carbono:88,8; Fibra V.8,4; Lípidos: 21,6 <b>SUGERENCIA PARA LA CENA</b> Espárragos blancos Alitas barbacoa Fruta/yogur/gelatina de sabores 17	Judías Pintas Hamburguesa con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Puré de Verduras/Fiambre de pavo Energía(Kcal):741; Proteínas:34,4; H.Carbono:64,8; Fibra V. 19,7; Lípidos: 33,9 <b>SUGERENCIA PARA LA CENA</b> Crema de verduras Merluza en salsa Fruta/yogur/gelatina de sabores 18
Patatas con calamares San jacobos con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Puré de Verdura/Fiambre de pavo Energía(Kcal):672; Proteínas:35,5; H.Carbono:48; Fibra V.7,5; Lípidos: 35,9 <b>SUGERENCIA PARA LA CENA</b> Sopa de ave Berenjenas Rellenas Fruta/yogur/gelatina de sabores 21	Canelones Filetes de pavo a la plancha con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Verduras/Pavo plancha Energía(Kcal):694; Proteínas:47,1; H.Carbono:44,8; Fibra V.5,5; Lípidos: 35,1 <b>SUGERENCIA PARA LA CENA</b> Ensalada mixta Empanada de atún Fruta/yogur/gelatina de sabores 22	Lentejas Estofadas Filete de Ternera con ensalada Yogurt Dieta: Puré de verduras/Jamón York Energía(Kcal):676; Proteínas:50,1; H.Carbono:31,8; Fibra V.9; Lípidos: 36,7 <b>SUGERENCIA PARA LA CENA</b> Sopa de Fideos Huevos rellenos Fruta/yogur/gelatina de sabores 23	Crema de Zanahoria Lenguado a la romana con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Pescado hervido con verduras Energía(Kcal):778; Proteínas:23,5; H.Carbono:45,5; Fibra V. 7,7; Lípidos 54,1 <b>SUGERENCIA PARA LA CENA</b> Ensalada Campera Pechuga de pollo a la plancha Fruta/yogur/gelatina de sabores 24	Garbanzos Guisados Lomo a la plancha con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Crema Zanahoria/Fiambre pavo Energía(Kcal):635; Proteínas:25,8; H.Carbono:32; Fibra V. 9,3; Lípidos 42,8 <b>SUGERENCIA PARA LA CENA</b> Salteado de Verduras Salmón al horno Fruta/yogur/gelatina de sabores 25
Espaguettis con tomate Carne asada con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Puré/Carne asada Energía(Kcal):730; Proteínas:46,7; H.Carbono:69,4 Fibra V.7,6; Lípidos: 27,9 <b>SUGERENCIA PARA LA CENA</b> Sopa de cebolla Calamar a la plancha Fruta/yogur/gelatina de sabores 28	Judías Blancas Pechuga de pollo con ensalada Natillas Dieta:Verduras/Pollo asado Energía(Kcal):569; Proteínas:44,5; H.Carbono:46,1; Fibra V.16,6 ; Lípidos:19,3 <b>SUGERENCIA PARA LA CENA</b> Ensalada de Tomate Merluza al lhorno Fruta/yogur/gelatina de sabores 29	Patatas con costillas Varitas de merluza con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Pescado hervido con verduras Energía(Kcal):792; Proteínas:31,9; H.Carbono:70,3; Fibra V. 8,7; Lípidos: 40,6 <b>SUGERENCIA PARA LA CENA</b> Crema de puerros Tortilla con queso Fruta/yogur/gelatina de sabores 30	Paella Lomo a la plancha con ensalada Yogurt Dieta: Arroz blanco/Fiambre pavo Energía(Kcal):813; Proteínas:53,2; H.Carbono:34,2; Fibra V.0,85; Lípidos: 51,2 <b>SUGERENCIA PARA LA CENA</b> Sopa de ave Filete de pez espada Fruta/yogur/gelatina de sabores 31	



¿Qué comemos este mes?

