

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
			Patatas con Calamares San Jacobos con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Puré de verduras/J.York Energía(Kcal):672; Proteínas:35,5; H.Carbono:48; Fibra V. 7,5; Lípidos:35,9 <b>SUGERENCIA PARA LA CENA</b> Sopa de fideos Pavo a la plancha con ensalada Fruta/yogur/gelatina de sabores	Lentejas Estofadas Merluza a la romana con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Pescado hervido con patatas Energía(Kcal):503 Proteínas:24,6; H.Carbono:24,3; Fibra V. 8,4 Lípidos:32,4 <b>SUGERENCIA PARA LA CENA</b> Pisto manchego Cinta de lomo con ensalada Fruta/yogur/gelatina de sabores
Arroz con Chirlas Lomo a la plancha con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Arroz/Fiambre de pavo Energía(Kcal):773; Proteínas:32,5; H.Carbono:61,7; Fibra V. 4,3; Lípidos: 43,1 <b>SUGERENCIA PARA LA CENA</b> Puré de Zanahoria Salmón al horno Fruta/yogur/gelatina de sabores	Judías Pintas estofadas Carne Asada con ensalada Yogurt Dieta: Puré verduras/Carne asada Energía(Kcal):475; Proteínas 30,3; H.Carbono:37,1; Fibra V.14,4; Lípidos: 19,6 <b>SUGERENCIA PARA LA CENA</b> Sopa de Cebolla Chipirones a la plancha Fruta/yogur/gelatina de sabores	Macarrones con tomate Muslitos de pollo con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Puré de patata/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> Crema de Champiñones Huevos rellenos Fruta/yogur/gelatina de sabores	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> Ensalada Mixta la plancha Fruta/yogur/gelatina de sabores	Puré de Verduras/Menestra Tortilla de Atún con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Puré/Tortilla Francesa Energía(Kcal):496; Proteínas:18,9; H.Carbono:39,2; Fibra V. 11,3; Lípidos:26,8 <b>SUGERENCIA PARA LA CENA</b> Sopa de Tomate Trasero de pollo al horno Fruta/yogur/gelatina de sabores
			Carne	Merluza a
5	6	7	8	9
Crema de Zanahoria Chuletas de Sajonia con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Crema Zanahoria/J.York Energía(Kcal):572; Proteínas:21,7; H.Carbono:34,7; Fibra V. 8,1; Lípidos: 36,7 <b>SUGERENCIA PARA LA CENA</b> Espinacas con bechamel Lenguado a la plancha Fruta/yogur/gelatina de sabores	Judías blancas estofadas Albóndigas en salsa Fruta del tiempo Dieta: Pure de patata/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> Sopa de verduras Ensalada de atún y tomate Fruta/yogur/gelatina de sabores	Patatas con costillas Huevos fritos con salchichas Fruta del tiempo Dieta: Verdura con patata/Tortilla francesa Energía(Kcal):645; Proteínas:23,9; H.Carbono:29,1; Fibra V. 5,1; Lípidos: 47 <b>SUGERENCIA PARA LA CENA</b> Puré de Calabaza Bonito a la plancha Fruta/yogur/gelatina de sabores	Canelones Filetes de pavo con ensalada Yogurt Dieta: Puré/Pavo plancha Energía(Kcal):756; Proteínas:48; H.Carbono:46,9; Fibra V. 6,7; Lípidos: 40,4 <b>SUGERENCIA PARA LA CENA</b> Calabacines rellenos Sardinas al horno Fruta/yogur/gelatina de sabores	Potaje de vigilia Varitas de merluza con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Pescado hervido con patata Energía(Kcal):621; Proteínas:30,6; H.Carbono:57; Fibra V. 13,8; Lípidos: 26,9 <b>SUGERENCIA PARA LA CENA</b> Crema de verduras Alitas barbaacoa Fruta/yogur/gelatina de sabores
12	13	14	15	16
Sopa de Picadillo Filete de ternera con patatas Fruta del tiempo Dieta: Sopa/J. York Energía(Kcal):659; Proteínas:41,8; H.Carbono:25,3; Fibra V.3,9; Lípidos: 42,6 <b>SUGERENCIA PARA LA CENA</b> Ensalada Verde Sepia a la plancha Fruta/yogur/gelatina de sabores	Crema de Calabacín Tortilla de Jamón York con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Crema de calabacín/Tortilla francesa Energía(Kcal):407; Proteínas:18,5; H.Carbono:25; Fibra V.6,5; Lípidos: 24,5 <b>SUGERENCIA PARA LA CENA</b> Espárragos Blancos Emperador a la plancha Fruta/Yogur/gelatina de sabores	Lentejas Estofadas Lomo a la plancha con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Puré de Verduras/Fiambre Pavo Energía(Kcal):623; Proteínas:27,9; H.Carbono:31,2; Fibra V.8,4; Lípidos: 41,1 <b>SUGERENCIA PARA LA CENA</b> Sopa de ave Empanada de Atún Fruta/yogur/gelatina de sabores	Arroz con tomate Delicias de pollo con ensalada Yogurt Dieta: Arroz blanco/J.York Energía(Kcal):509; Proteínas:17,6; H.Carbono:34,7; Fibra V. 2,2; Lípidos: 32,7 <b>SUGERENCIA PARA LA CENA</b> Tortilla de queso Fiambres variados Fruta/yogur/gelatina de sabores	DÍA NO LECTIVO
19	20	21	22	23



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

