

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
Arroz con Tomate Chuleta de Sajonia con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Arroz/J.York Energía(Kcal):594; Proteínas:20,05; H.Carbono:44,2; Fibra V. 3,7; Lípidos: 36,5 SUGERENCIA PARA LA CENA Puré de Patata Lubina al horno Fruta/yogur/gelatina de sabores	Lentejas Estofadas Emperador con ensalada Fruta del tiempo Dieta: /Pescado hervido con verduras Energía(Kcal):513; Proteínas:33,5; H.Carbono:37,4; Fibra V. 9,9; Lípidos: 23,4 SUGERENCIA PARA LA CENA Guisantes con jamón Filete de pavo Fruta/yogur/gelatina de sabores	Menstra/Puré Huevos fritos con salchichas Fruta del tiempo Dieta: Puré/Tortilla francesa Energía(Kcal):624; Proteínas:24,3; H.Carbono:36,6; Fibra V. 11; Lípidos:39,8 SUGERENCIA PARA LA CENA Crema de calabacín de Jamón Fruta/yogur/gelatina de sabores	Judías Pintas estofadas de pollo con ensalada Yogurt Dieta: Verdura/Pollo a la plancha Energía(Kcal):776; Proteínas:39,9; H.Carbono:51,5; Fibra V. 16,4; Lípidos:42 SUGERENCIA PARA LA CENA Espinacas con bechamel Salmón al Horno Fruta/yogur/gelatina de sabores	Fidegüa Lomo a la plancha con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Puré/Fiambre de pavo Energía(Kcal):600; Proteínas:27,4; H.Carbono:40,20; Fibra V. 6; Lípidos:35,3 SUGERENCIA PARA LA CENA Sopa de puerros San Jacobo Fruta/yogur/gelatina de sabores
8	9	10	11	12
Crema de Calabacín Tortilla de Jamón del tiempo Dieta: Puré/Tortilla francesa Energía(Kcal):407; Proteínas:18,5; H.Carbono:25; Fibra V. 6,5; Lípidos: 24,5 SUGERENCIA PARA LA CENA Berenjenas Asadas Lacon a la gallega Fruta/yogur/gelatina de sabores	Macarrones con tomate Pavo a la plancha con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Verduras/Pavo plancha Energía(Kcal):727; Proteínas:31,3; H.Carbono:76,2; Fibra V. 8,4; Lípidos:31,20 SUGERENCIA PARA LA CENA Pisto Manchego Filetes Rusos Fruta/yogur/gelatina de sabores	Cocido Madriñelo 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: 28,8 SUGERENCIA PARA LA CENA Ensalda de Quinoa Rape a la plancha Fruta/yogur/gelatina de sabores	Patatas con costillas Merluza al horno Yogurt Dieta: Percado hervido con verduras Energía(Kcal):540; Proteínas:25,6 H.Carbono:46,6; Fibra V.7,7; Lípidos:26,3 SUGERENCIA PARA LA CENA Puré de Zanahoria Trasero de Pollo Fruta/yogur/gelatina de sabores	Arroz con chirilas Carne asada con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Arroz/Carne asada Energía(Kcal):602 Proteínas:39,6; H.Carbono:43; Fibra V. 2,8; Lípidos: 29,6 SUGERENCIA PARA LA CENA Crema de verduras Empanada Gallega Fruta/yogur/gelatina de sabores
15	16	17	18	19
Crema de Zanahoria Filete de ternera con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Puré/Fiambre Pavo Energía(Kcal):634; Proteínas:31,7; H.Carbono:37,8; Fibra V. 7,6; Lípidos: 37,9 SUGERENCIA PARA LA CENA Sopa de fideos Merluza a la plancha Fruta/yogur/gelatina de sabores	Potaje Pescado San Pedro a la romana Fruta del tiempo Dieta: Pescado hervido con verduras Energía(Kcal):543; Proteínas:42,3; H.Carbono:55; Fibra V.16,1; Lípidos: 13,5 SUGERENCIA PARA LA CENA Crema de calabaza Filete de pavo Fruta/Yogur/gelatina de sabores	Arroz con Picadillo Tortilla de atún con ensalada Melocotón en almíbar Dieta: Arroz/tortilla francesa Energía(Kcal):632; Proteínas:25,6; H.Carbono:57; Fibra V.2,9; Lípidos: 32,9 SUGERENCIA PARA LA CENA Judías Verdes Filete de Ternera Fruta/yogur/gelatina de sabores	Espaguettis Pechuga de pollo plancha Fruta del tiempo Dieta: Verdura/Pollo plancha Energía(Kcal):581; Proteínas:46,6; H.Carbono:39,1; Fibra V. 3,8; Lípidos: 25,5 SUGERENCIA PARA LA CENA Crema de guisantes Caballa al horno Fruta/yogur/gelatina de sabores	Judías Blancas Estofadas San Jacobos con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Puré /Jamón York Energía(Kcal):741; Proteínas:34,7; H.Carbono:49,5; Fibra V. 18,5; Lípidos: 40,8 SUGERENCIA PARA LA CENA Sopa de Pollo Pimientos asados Fruta/yogur/gelatina de sabores
22	23	24	25	26
Sopa de Picadillo Carne Guisada con patatas Fruta del tiempo Dieta: Sopa/Fiambre de pavo Energía(Kcal):598; Proteínas:23,4; H.Carbono:31,4; Fibra V. 5,2; Lípidos: 28,8 SUGERENCIA PARA LA CENA Calabacines rellenos Lubina al horno Fruta/yogur/gelatina de sabores	Paella Valenciana Muslitos de pollo con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Arroz/Pollo plancha Energía(Kcal):582; Proteínas:23,4; H.Carbono:46,6; Fibra V.5,2; Lípidos: 32,5 SUGERENCIA PARA LA CENA Sopa de pescado Ensalada campera Fruta/yogur/gelatina de sabores	Macarronescon tomate Lomo a la plancha con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Puré/Jamón York Energía(Kcal):847; Proteínas:36,2; H.Carbono:73,9; Fibra V. 16,5; Lípidos: 41,5 SUGERENCIA PARA LA CENA Sopa de ave con fideos Muslos de pollo Fruta/yogur/gelatina de sabores		
29	30	31		



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

