

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>Crema de Zanahoria Lomo a la plancha con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Crema Zanahoria/J.York Energía(Kcal):763; Proteínas:31; H.Carbono:26,3; Fibra V. 8,3; Lípidos: 57,5 SUGERENCIA PARA LA CENA Puré de calabaza Salmón al horno Fruta/yogur/gelatina de sabores</p> <p style="text-align: right; font-size: 2em;">5</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 Ensalada verde Lenguado a la plancha Fruta/yogur/gelatina de sabores</p> <p style="text-align: right; font-size: 2em;">6</p>	<p>Arroz con Chirlas Tortilla de Jamón con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Arroz /Tortilla francesa Energía(Kcal):601; Proteínas:31,6; H.Carbono:61,2; Fibra V. 4,8; Lípidos:24,5 SUGERENCIA PARA LA CENA Puré de zanahoria Trasero de pollo Fruta/yogur/gelatina de sabores</p> <p style="text-align: right; font-size: 2em;">7</p>	<p>Lentejas estofadas de Merluza con ensalada Yogurt Dieta: Pescado hervido con verduras Energía(Kcal):633; Proteínas:28,3; H.Carbono:40,2; Fibra V. 8; Lípidos:38,1 SUGERENCIA PARA LA CENA Sopa de cebolla Sajonia Fruta/yogur/gelatina de sabores</p> <p style="text-align: right; font-size: 2em;">8</p>	<p style="text-align: center;">NTRA. SRA DE LA ALMUDENA</p> <p style="text-align: right; font-size: 2em;">9</p>
<p>Sopa de 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 SUGERENCIA PARA LA CENA Crema de verduras Lubina al horno Fruta/yogur/gelatina de sabores</p> <p style="text-align: right; font-size: 2em;">12</p>	<p>Potaje de garbanzos Emperador a la plancha con ensalada Yogurt Dieta: Pescado cocido con verduras Energía(Kcal)661; Proteínas:52,4; H.Carbono:52,5; Fibra V. 14,9; Lípidos:23,4 SUGERENCIA PARA LA CENA Ensalada Mixta Cinta de lomo Fruta/yogur/gelatina de sabores</p> <p style="text-align: right; font-size: 2em;">13</p>	<p>Arroz con tomate Huevos fritos con bacon Fruta del tiempo Dieta: Arroz/Tortilla francesa Energía(Kcal)748; Proteínas:15,5; H.Carbono:42; Fibra V. 3,2; Lípidos: 56,8 SUGERENCIA PARA LA CENA Puré de calabacín Filete de Ternera Fruta/yogur/gelatina de sabores</p> <p style="text-align: right; font-size: 2em;">14</p>	<p>Patatas Guisadas Chuletas de Sajonia con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Puré Verduras/J.York Energía(Kcal):712; Proteínas:42,7 H.Carbono:40,9; Fibra V.6,1; Lípidos:40,7 SUGERENCIA PARA LA CENA Sopa de Verduras Bonito a la plancha Fruta/yogur/gelatina de sabores</p> <p style="text-align: right; font-size: 2em;">15</p>	<p>Judías Pintas Salchichas al horno Fruta del tiempo Dieta: Verduras/Fiambre Pavo Energía(Kcal):796; Proteínas:31,5; H.Carbono:59,8; Fibra V. 22,3; Lípidos: 42,9 SUGERENCIA PARA LA CENA Pisto Manchego Filetes de pavo Fruta/yogur/gelatina de sabores</p> <p style="text-align: right; font-size: 2em;">16</p>
<p>Puré de Verduras 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 Sopa de puerros Dorada a la sal Fruta/yogur/gelatina de sabores</p> <p style="text-align: right; font-size: 2em;">19</p>	<p>Arroz con tomate Lenguado a la romana Fruta del tiempo Dieta: Pescado cocido con arroz Energía(Kcal):691; Proteínas:15,4; H.Carbono:46,5; Fibra V.5,1; Lípidos: 48,2 SUGERENCIA PARA LA CENA Calabacines rellenos Filete de Ternera Fruta/Yogur/gelatina de sabores</p> <p style="text-align: right; font-size: 2em;">20</p>	<p>Judías Blancas estofadas Tortilla de patata con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Puré de Verduras/tortilla francesa Energía(Kcal):647; Proteínas:27,5; H.Carbono:54,4; Fibra V.21,1; Lípidos: 30,8 SUGERENCIA PARA LA CENA Ensalada Campera Pechuga de pollo Fruta/yogur/gelatina de sabores</p> <p style="text-align: right; font-size: 2em;">21</p>	<p>Patatas con Calamares San Jacobos con ensalada Leche con galletas Dieta: Puré de patatas/J.York Energía(Kcal):672; Proteínas:35,5; H.Carbono:48; Fibra V.7,5; Lípidos: 35,9 SUGERENCIA PARA LA CENA Sopa de Verduras Sardinias al horno Fruta/yogur/gelatina de sabores</p> <p style="text-align: right; font-size: 2em;">22</p>	<p>Crema de Calabaza Muslitos de pollo con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Crema Calabaza /Pollo asado Energía(Kcal):696; Proteínas:24,3; H.Carbono:38,1; Fibra V. 8,3; Lípidos: 47,8 SUGERENCIA PARA LA CENA Judías Verdes Filete de pavo Fruta/yogur/gelatina de sabores</p> <p style="text-align: right; font-size: 2em;">23</p>
<p>Paella Valenciana Lomo plancha con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Arroz blanco/J.York Energía(Kcal):749; Proteínas:29,7; H.Carbono:47,2; Fibra V. 5,7; Lípidos: 47,8 SUGERENCIA PARA LA CENA Espinacas con bechamel Merluza a la plancha Fruta/yogur/gelatina de sabores</p> <p style="text-align: right; font-size: 2em;">26</p>	<p>Cocido Madrileño Carne de cocido/Croquetas Fruta del tiempo Dieta: Sopa/Fiambre de pavo Energía(Kcal):628; Proteínas:32,2; H.Carbono:53,4; Fibra V.13,3; Lípidos: 28,8 SUGERENCIA PARA LA CENA Ensalada Mixta Filete de ternera Fruta/yogur/gelatina de sabores</p> <p style="text-align: right; font-size: 2em;">27</p>	<p>Patatas con Costillas Merluza en salsa Yogurt Dieta: Pescado cocido con patatas Energía(Kcal):542; Proteínas:38,4; H.Carbono:39,5; Fibra V. 5,2; Lípidos: 24,4 SUGERENCIA PARA LA CENA Guisantes con jamón Calamares a la plancha Fruta/yogur/gelatina de sabores</p> <p style="text-align: right; font-size: 2em;">28</p>	<p>Judías Pintas Albóndigas en salsa Fruta del tiempo Dieta: Verdura/Jamón Uork Energía(Kcal):741; Proteínas:34,4; H.Carbono:64,8; Fibra V. 19,7; Lípidos: 33,9 SUGERENCIA PARA LA CENA Ensalada de Quinoa Alitas de pollo Fruta/yogur/gelatina de sabores</p> <p style="text-align: right; font-size: 2em;">29</p>	<p>Crema de Calabacín Huevos fritos con salchichas Fruta del tiempo Dieta: C.de Calabacín/Tortilla francesa Energía(Kcal):720; Proteínas:22,5; H.Carbono:23,8; Fibra V. 6,5; Lípidos: 58 SUGERENCIA PARA LA CENA Puré de zanahoria Caballa al horno Fruta/yogur/gelatina de sabores</p> <p style="text-align: right; font-size: 2em;">30</p>



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

