

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>Puré de Verduras Lomo a la plancha con ensalada Fruta del tiempo Dieta: P.Verduras/J.York Energía(Kcal):643; Proteínas:24 H.Carbono:31,8; Fibra V. 8,6; Lípidos: 44,7 SUGERENCIA PARA LA CENA Judías Verdes Calamares a la plancha Fruta/yogur/gelatina de sabores</p> <p style="text-align: right; font-size: 2em;">1</p> | <p>Judías Blancas Tortilla de Atún con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Puré/Tortilla francesa Energía(Kcal):555; Proteínas:32,5 H.Carbono:52,3; Fibra V. 22,9; Lípidos: 19,9 SUGERENCIA PARA LA CENA Crema de Calabacin Croquetas de Jamón Fruta/yogur/gelatina de sabores</p> <p style="text-align: right; font-size: 2em;">2</p> | <p>Arroz Blanco Delicias de Pollo con ensalada Yogurt Dieta: Arroz blanco/Fiambre Pavo Energía(Kcal):509; Proteínas:17,6 H.Carbono:34,7; Fibra V. 2,2; Lípidos: 32,7 SUGERENCIA PARA LA CENA Espinacas con bechamel Lenguado a la plancha Fruta/yogur/gelatina de sabores</p> <p style="text-align: right; font-size: 2em;">10</p> | <p>Patatas con Calamares Carne Asada con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Puré/J.York Energía(Kcal):712; Proteínas:39,2 H.Carbono:48,4; Fibra V. 8,1; Lípidos: 38,5 SUGERENCIA PARA LA CENA Coliflor rehogada Cinta de lomo con ensalada Fruta/yogur/gelatina de sabores</p> <p style="text-align: right; font-size: 2em;">11</p> | <p>Macarrones con tomate Muslitos de pollo con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Verdura/Pollo plancha Energía(Kcal):674; Proteínas:22,5 H.Carbono:68,8; Fibra V. 7,9; Lípidos: 32,6 SUGERENCIA PARA LA CENA Sopa de Fideos Sardinas al horno Fruta/yogur/gelatina de sabores</p> <p style="text-align: right; font-size: 2em;">5</p> |
| <p>Arroz con chirlas Chuletas de Sajonia con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Arroz blanco/Fiambre Pavo Energía(Kcal):733; Proteínas:30,9; H.Carbono:82,1; Fibra V. 4; Lípidos: 30,3 SUGERENCIA PARA LA CENA Crema de zanahoria Lubina al horno Fruta/yogur/gelatina de sabores</p> <p style="text-align: right; font-size: 2em;">8</p> | <p>Canelones Merluza a la romana con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Pescado hervido con patatas Energía(Kcal):635; Proteínas:29,2; H.Carbono:41 Fibra V. 5,7; Lípidos: 38,2 SUGERENCIA PARA LA CENA Judías Verdes Trasero de Pollo Fruta/yogur/gelatina de sabores</p> <p style="text-align: right; font-size: 2em;">9</p> | <p>Judías Pintas Filetes de Ternera a la plancha Yogurt Dieta: Puré verdura/J.York Energía(Kcal):835; Proteínas:54,2; H.Carbono:48,8; Fibra V. 18,5; Lípidos:42,8 SUGERENCIA PARA LA CENA Pimiento Asado Tortilla francesa Fruta/yogur/gelatina de sabores</p> <p style="text-align: right; font-size: 2em;">10</p> | <p>Crema de Calabaza Pechuga empanada Fruta del tiempo Dieta: Puré /Pollo plancha Energía(Kcal):534; Proteínas:36,3 H.Carbono:40,2; Fibra V.8; Lípidos: 23,5 SUGERENCIA PARA LA CENA Ensalada Mixta Varitas de merluza Fruta/yogur/gelatina de sabores</p> <p style="text-align: right; font-size: 2em;">11</p> | <p style="text-align: center;">NTRA. SRA. DEL PILAR</p> <p style="text-align: right; font-size: 2em;">12</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 Calabacines rellenos Salmón al horno Fruta/yogur/gelatina de sabores</p> <p style="text-align: right; font-size: 2em;">15</p> | <p>Lentejas Estofadas Muslitos de pollo con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Puré/Pollo plancha Energía(Kcal):661; Proteínas:28,8; H.Carbono:30,5; Fibra V. 8,6; Lípidos: 45,2 SUGERENCIA PARA LA CENA Ensalada de Quinoa Chuletas de cerdo Fruta/yogur/gelatina de sabores</p> <p style="text-align: right; font-size: 2em;">16</p> | <p>Patatas Guisadas Albóndigas en salsa Yogurt Dieta: Puré/Fiambre Pavo Energía(Kcal):522; Proteínas:28; H.Carbono:55,4; Fibra V. 9,3; Lípidos: 19 SUGERENCIA PARA LA CENA Puré de zanahoria Bonito a la plancha Fruta/yogur/gelatina de sabores</p> <p style="text-align: right; font-size: 2em;">17</p> | <p>Judía Blancas Huevos fritos con patatas Fruta del tiempo Dieta: Puré Verdura/Tortilla francesa Energía(Kcal):812; Proteínas:30,9 H.Carbono:62,9; Fibra V.24,4; Lípidos: 43,1 SUGERENCIA PARA LA CENA Puré de Calabaza Berenjenas Asadas Fruta/yogur/gelatina de sabores</p> <p style="text-align: right; font-size: 2em;">18</p> | <p>Espaguetis con tomate Merluza en salsa con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Pescado hervido con patatas Energía(Kcal):686; Proteínas:26,7; H.Carbono:81,4; Fibra V.7,9; Lípidos: 26,5 SUGERENCIA PARA LA CENA Sopa de Cebolla Sepia a la plancha Fruta/yogur/gelatina de sabores</p> <p style="text-align: right; font-size: 2em;">19</p> |
| <p>Crema de Zanahorias Lomo plancha con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Puré/Fiambre pavo Energía(Kcal):763; Proteínas:31; H.Carbono:26,3; Fibra V. 8,3; Lípidos: 57,5 SUGERENCIA PARA LA CENA Pisto Manchego Filete de pavo con ensalada Fruta/yogur/gelatina de sabores</p> <p style="text-align: right; font-size: 2em;">22</p> | <p>Caracillos con tomate Lenguado a la romana 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 Sopa de Verdura Ensalada de atún y tomate Fruta/Yogur/gelatina de sabores</p> <p style="text-align: right; font-size: 2em;">23</p> | <p>Judías Pintas Tortilla de patat con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Verduras/Tortilla francesa Energía(Kcal):647; Proteínas:27,5; H.Carbono:54,4; Fibra V. 21,1; Lípidos: 30,8 SUGERENCIA PARA LA CENA Patatas asadas Caballa al horno Fruta/yogur/gelatina de sabores</p> <p style="text-align: right; font-size: 2em;">24</p> | <p>Arroz con verdura Hamburguesa a la plancha Yogurt Dieta: Arroz blanco/J.York Energía(Kcal):664; Proteínas:21,9; H.Carbono:73,5; Fibra V. 3,4; Lípidos: 30,5 SUGERENCIA PARA LA CENA Sopa de ave Ensalada Campera Fruta/yogur/gelatina de sabores</p> <p style="text-align: right; font-size: 2em;">25</p> | <p>Garbanzos Guisados Muslitos de pollo con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Puré de verduras/pollo plancha Energía(Kcal):654; Proteínas:31; H.Carbono:50,5; Fibra V. 15,3; Lípidos: 33,1 SUGERENCIA PARA LA CENA Puré de Patatas Merluza a la plancha Fruta/yogur/gelatina de sabores</p> <p style="text-align: right; font-size: 2em;">26</p> |
| <p>Arroz con tomate Huevos fritos con salchichas Fruta del tiempo 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 Calabacines rellenos Dorada a la sal Fruta/yogur/gelatina de sabores</p> <p style="text-align: right; font-size: 2em;">29</p> | <p>Crema de Calabacín Emperador plancha con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Pescado hervido con patatas Energía(Kcal):453; Proteínas:38,7; H.Carbono:25,1; Fibra V. 7,2; Lípidos: 20,4 SUGERENCIA PARA LA CENA Sopa de Puerros Cinta de Lomo Fruta/yogur/gelatina de sabores</p> <p style="text-align: right; font-size: 2em;">30</p> | <p>Fidegüa Pechuga de pollo con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Puré/Pollo plancha Energía(Kcal):666; Proteínas:53,7; H.Carbono:71,2; Fibra V. 7,1; Lípidos: 16,8 SUGERENCIA PARA LA CENA Guisantes con jamón Empanada de Atún Fruta/yogur/gelatina de sabores</p> <p style="text-align: right; font-size: 2em;">31</p> | | |



¿Qué
comemos
este mes?

**ESTE MENÚ
ESTA
ADAPTADO A
CELIACOS**

