

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
Caracolillos con tomate Pechugas de Pollo empanadas con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Puré/Pollo plancha Energía(Kcal):508; Proteínas:37; H.Carbono:33,2; Fibra V.9,2; Lípidos: 23,1 SUGERENCIA PARA LA CENA Coliflor rehogada Lenguado a la plancha Fruta/yogur/gelatina de sabores	Lentajas Estofadas Filetes de ternera con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Puré Verduras/Jamón York Energía(Kcal):796; Proteínas:49,1; H.Carbono:31,2; Fibra V. 8,4; Lípidos:50,9 SUGERENCIA PARA LA CENA Puré de Zanahoria Caballa a la plancha Fruta/yogur/gelatina de sabores	Arroz con tomate Huevos fritos con baecon Fruta del tiempo Dieta:Arroz blanco/Tortilla francesa Energía(Kcal):748; Proteínas:15,5; H.Carbono:42 Fibra V. 3,2; Lípidos: 56,8 SUGERENCIA PARA LA CENA Berenjenas asadas Empanadas de Atún Fruta/yogur/gelatina de sabores	DÍA DE LA CONSTITUCIÓN	DÍA NO LECTIVO
3	4	5	6	7
NTRA. SRA. DE LORETO COMIDA DE FIESTA Sopa de Picadillo Delicias de Pollo, Mini empanadillas, mini salchichas, mini croquetas. Tartas Surtidas	Judías Blancas Filete Rusos con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Verdura/Fiambre pavo Energía(Kcal):741; Proteínas:34,4; H.Carbono:64,8 Fibra V. 19,7; Lípidos: 33,9 SUGERENCIA PARA LA CENA Puré de Patata Pechuga de pollo Fruta/yogur/gelatina de sabores	Canelones Merluza a la romana con ensalada Yogurt Dieta: Pescado hervido con verduras Energía(Kcal):744; Proteínas:28; H.Carbono:32,7; Fibra V. 3,1; Lípidos: 55 SUGERENCIA PARA LA CENA Crema de verduras Guisantes con jamón Fruta/yogur/gelatina de sabores	Puré de Calabaza Lomo plancha con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Puré de Calabaza/Jamón York Energía(Kcal):694; Proteínas:24,3 H.Carbono:28,5; Fibra V.6,7; Lípidos:52,2 SUGERENCIA PARA LA CENA Alcachofas gratinadas Traseros de pollo Fruta/yogur/gelatina de sabores	Judías Pintas Salchichas al horno con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Puré verduras/Fiambre pavo Energía(Kcal):796; Proteínas:31,5; H.Carbono:59,8; Fibra V. 22,3; Lípidos: 42,9 SUGERENCIA PARA LA CENA Calabacines rellenos Merluza al horno Fruta/yogur/gelatina de sabores
10	11	12	13	14
Crema de Calabacín Carne Asada con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Crema Calabacín/Carne asada Energía(Kcal):532; Proteínas:33,3; H.Carbono:34,1; Fibra V.34,1; Lípidos: 27,5 SUGERENCIA PARA LA CENA Pisto Manchego Tortilla francesa Fruta/yogur/gelatina de sabores	Espaguetis con tomate Muslitos de pollo con ensalada Yogurt Dieta: Puré/Pollo asado Energía(Kcal):674; Proteínas:22,5; H.Carbono:68,8; Fibra V.7,9; Lípidos: 32,6 SUGERENCIA PARA LA CENA Crema de Calabacín Salmón a la plancha Fruta/Yogur/gelatina de sabores	Cocido Madrileño Carne 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 SUGERENCIA PARA LA CENA Salteado de verduras San Jacobos Fruta/yogur/gelatina de sabores	Patatas con Costillas Emperador a la plancha con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Pescado hervido con patatas Energía(Kcal):542; Proteínas:38,4; H.Carbono:39,5; Fibra V. 5,2; Lípidos: 24,4 SUGERENCIA PARA LA CENA Judías verdes Filete de pavo Fruta/yogur/gelatina de sabores	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 SUGERENCIA PARA LA CENA Sopa de Verduras Lubina al horno Fruta/yogur/gelatina de sabores
17	18	19	20	21



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

