

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   |
|---|--|--|--|---|
|   | Arroz con Tomate<br>Huevos fritos con salchichas<br>Fruta del tiempo<br>Dieta: Arroz Blanco/Tortilla francesa<br>Energía(Kcal):708; Proteínas:17,6;<br>H.Carbono:45; Fibra V. 3,7; Lípidos: 50,1<br><b>SUGERENCIA PARA LA CENA</b><br>Champiñon a la plancha<br>Pepchuga de pollo<br>Fruta/yogur/gelatina de sabores | Judías Pintas estofadas<br>Lomo a la plancha con ensalada<br>Yogurt<br>Puré/J.York<br>Energía(Kcal):609; Proteínas:30,5;<br>H.Carbono:31,3; Fibra V. 11; Lípidos:37,7<br><b>SUGERENCIA PARA LA CENA</b><br>Pisto Manchego<br>la plancha<br>Fruta/yogur/gelatina de sabores                                   | Menestra/ Puré<br>Muslitos de pollo con ensalada<br>Fruta del tiempo<br>Dieta: Puré Verdura/Pollo a la plancha<br>Energía(Kcal):637; Proteínas:28,6;<br>H.Carbono:51,6; Fibra V. 17,7; Lípidos:31,3<br><b>SUGERENCIA PARA LA CENA</b><br>Ensalada de<br>Fruta/yogur/gelatina de sabores  | Caracolillos con tomate<br>Merluza a la romana con ensalada<br>Fruta del tiempo<br>Dieta: Pescado hervido con patatas<br>Energía(Kcal):787; Proteínas:22,2;<br>H.Carbono:63; Fibra V. 7,3; Lípidos:48<br><b>SUGERENCIA PARA LA CENA</b><br>Salteado de verduras<br>Filete de Ternera<br>Fruta/yogur/gelatina de sabores |
|   | 8  | 9  | 10   | 11  |
| Crema de Calabacín<br>a la plancha con ensalada<br>Fruta del tiempo<br>Dieta: Puré/Pavo a la plancha<br>Energía(Kcal):503; Proteínas:37,3;<br>H.Carbono:25,5; Fibra V. 7,6; Lípidos: 26,3<br><b>SUGERENCIA PARA LA CENA</b><br>Coliflor gratinada<br>Alitas de pollo<br>Fruta/yogur/gelatina de sabores | Pavo<br>Lentejas Estofadas<br>Filetes rusos con ensalada<br>Fruta del tiempo<br>Dieta: Verduras/J.York<br>Energía(Kcal):796; Proteínas:49,1;<br>H.Carbono:31,2; Fibra V. 8,4; Lípidos:50,9<br><b>SUGERENCIA PARA LA CENA</b><br>Ensalada Mixta<br>Emperador a la plancha<br>Fruta/yogur/gelatina de sabores          | Canelones<br>Tortilla de atún con ensalada<br>Yogurt<br>Dieta: Puré/Tortilla francesa<br>Energía(Kcal):442; Proteínas:26,7;<br>H.Carbono:25; Fibra V. 1,7; Lípidos: 25,8<br><b>SUGERENCIA PARA LA CENA</b><br>Sopa de Verduras<br>Boito a la plancha<br>Fruta/yogur/gelatina de sabores                      | Patatas con costillas<br>Merluza al horno<br>Fruta del tiempo<br>Dieta: Percado hervido con verduras<br>Energía(Kcal):540; Proteínas:25,6<br>H.Carbono:46,6; Fibra V.7,7; Lípidos:26,3<br><b>SUGERENCIA PARA LA CENA</b><br>Sopa de cebolla<br>Pechuga de pavo<br>Fruta/yogur/gelatina de sabores                              | Arroz con chirulas<br>Carne asada con ensalada<br>Fruta del tiempo<br>Dieta: Arroz/Carne asada<br>Energía(Kcal):574 Proteínas:38,5;<br>H.Carbono:60,6; Fibra V. 5; Lípidos: 18,7<br><b>SUGERENCIA PARA LA CENA</b><br>Espinacas con bechamel<br>Sardinas al horno<br>Fruta/yogur/gelatina de sabores                    |
| 14  | 15   | 16   | 17   | 18  |
| Macarrones con tomate<br>Filete de ternera con ensalada<br>Fruta del tiempo<br>Dieta: Puré/Fiambre Pavo<br>Energía(Kcal):654; Proteínas:36;<br>H.Carbono:52; Fibra V. 5,6; Lípidos: 32,3<br><b>SUGERENCIA PARA LA CENA</b><br>Sopa de puerros<br>Mero a la plancha<br>Fruta/yogur/gelatina de sabores   | Potaje<br>Emperador a la plancha<br>Fruta del tiempo<br>Dieta: Pescado hervido con verduras<br>Energía(Kcal):519; Proteínas:47,5;<br>H.Carbono:43; Fibra V.12,1; Lípidos: 14,7<br><b>SUGERENCIA PARA LA CENA</b><br>Puré de zanahoria<br>Chuleta de Sajonia<br>Fruta/Yogur/gelatina de sabores                       | Arroz con Picadillo<br>Pechuga de pollo con ensalada<br>Melocotón en almíbar<br>Dieta: Arroz/pollo plancha<br>Energía(Kcal):563; Proteínas:39,2;<br>H.Carbono:49,7; Fibra V.2,2; Lípidos: 22,4<br><b>SUGERENCIA PARA LA CENA</b><br>Ensalada mixta<br>Bonito a la plancha<br>Fruta/yogur/gelatina de sabores | Judías Blancas Estofadas<br>Huevos fritos con baecón<br>Yogurt<br>Dieta: Puré/Tortilla francesa<br>Energía(Kcal):689; Proteínas:32,2;<br>H.Carbono:33,2; Fibra V.16,6; Lípidos: 43,7<br><b>SUGERENCIA PARA LA CENA</b><br>Sopa de Cebolla<br>Pechuga de pavo<br>Fruta/yogur/gelatina de sabores                                | Sopa de Picadillo<br>San Jacobos con ensalada<br>Fruta del tiempo<br>Dieta: Sopa /Jamón York<br>Energía(Kcal):611; Proteínas:32,8;<br>H.Carbono:28,8; Fibra V. 4,3; Lípidos: 39,60<br><b>SUGERENCIA PARA LA CENA</b><br>Crema de Calabacín<br>Traseros de pollo<br>Fruta/yogur/gelatina de sabores                      |
| 21  | 22   | 23   | 24   | 25  |
| Crema de Calabaza<br>Carne Guisada con patatas<br>Fruta del tiempo<br>Dieta: Puré/Fiambre de pavo<br>Energía(Kcal):532; Proteínas:33,3;<br>H.Carbono:34,1; Fibra V. 7,6; Lípidos: 27,5<br><b>SUGERENCIA PARA LA CENA</b><br>Sopa de Verduras<br>Berenjenas rellenas<br>Fruta/yogur/gelatina de sabores  | Patatas con calamares<br>Tortilla de Jamón con ensalada<br>Fruta del tiempo<br>Dieta: Verdura/Tortilla francesa<br>Energía(Kcal):555; Proteínas:21,7;<br>H.Carbono:32; Fibra V.5,1; Lípidos: 36,7<br><b>SUGERENCIA PARA LA CENA</b><br>Calabacines rellenos<br>la sal<br>Fruta/yogur/gelatina de sabores             | Cocido Madrileño<br>Carne del cocido/Croquetas<br>Fruta del tiempo<br>Dieta: Puré/Jamón York<br>Energía(Kcal):628; Proteínas:32,2;<br>H.Carbono:53,4; Fibra V. 13,3; Lípidos: 28,8<br><b>SUGERENCIA PARA LA CENA</b><br>Crema de calabaza<br>Empanada de atún<br>Fruta/yogur/gelatina de sabores             | Paella Valenciana<br>Varitas de merluza con ensalada<br>Fruta del tiempo<br>Dieta: Pescado hervido con verduras<br>Energía(Kcal):555; Proteínas:22,9;<br>H.Carbono:56,3; Fibra V.4,6; Lípidos: 25,4<br><b>SUGERENCIA PARA LA CENA</b><br>Salteado de verduras<br>Cinta de lomo con ensalada<br>Fruta/yogur/gelatina de sabores |   |
| 28  | 29   | 30   | 31   |   |



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

