

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
				Macarrones con tomate Pechugas de pollo plancha con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Puré/Pollo plancha Energía(Kcal):618 Proteínas:23; H.Carbono:59,6; Fibra V. 6,2 Lípidos:30,7 SUGERENCIA PARA LA CENA Crema de Calabaza Fruta/yogur/gelatina de sabores Merluza a la plancha 1
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 Crema de Calabacín Filete de Ternera Fruta/yogur/gelatina de sabores 4	Puré de Verduras Delicias de pollo con ensalada Yogurt Dieta: Puré/Fiambre de Pavo Energía(Kcal):508; Proteínas 37; H.Carbono:33,2; Fibra V.9,2; Lípidos: 23,1 SUGERENCIA PARA LA CENA Sopa de Cebolla Emperador a la plancha Fruta/yogur/gelatina de sabores 5	Lentejas Estofadas Merluza en salsa con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Pescado hervido con verduras Energía(Kcal):644; Proteínas:32,9; H.Carbono:45,8; Fibra V. 13; Lípidos:33,8 SUGERENCIA PARA LA CENA Pisto manchego Lomo con ensalada Fruta/yogur/gelatina de sabores Cinta de 6	Caracolillos con tomate Lomo a la plancha con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Verdura/Jamón York Energía(Kcal):618; Proteínas:23; H.Carbono:59,6; Fibra V. 6,2; Lípidos:30,7 SUGERENCIA PARA LA CENA Judías Verdes a la plancha Fruta/yogur/gelatina de sabores Calamares 7	Judías Blancas Salchichas al horno con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Puré/Fiambre d Pavo Energía(Kcal):796; Proteínas:31,5; H.Carbono:59,8; Fibra V. 22,3; Lípidos:42,9 SUGERENCIA PARA LA CENA Salteado de setas Lacón a la gallega Fruta/yogur/gelatina de sabores 8
Macarrones con tomate Emperador a la plancha con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Pescado hervido con verduras Energía(Kcal)722; Proteínas:42,5; H.Carbono:76,2; Fibra V. 8,4; Lípidos: 25,6 SUGERENCIA PARA LA CENA Sopa de Verduras Trasero de pollo Fruta/yogur/gelatina de sabores 11	Cocido Croquetas/Carne de Cocido Yogurt Dieta:Sopa/Jamón York Energía(Kcal)628; Proteínas:32,2; H.Carbono:53,4; Fibra V. 13,3; Lípidos:28,8 SUGERENCIA PARA LA CENA Coliflor rehogada Filete de pavo con ensalada Fruta/yogur/gelatina de sabores 12	Crema de Zanahorias Muslitos de pollo con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Crema/Pollo asado Energía(Kcal)661; Proteínas:23; H.Carbono:38,1; Fibra V. 8,9; Lípidos: 44,4 SUGERENCIA PARA LA CENA Ensalada campera Merluza a la plancha Fruta/yogur/gelatina de sabores 13	Judías Pintas Tortilla de patata 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 Crema de Verduras Bonito a la plancha Fruta/yogur/gelatina de sabores 14	Arroz con chirilas Carne Guisada Yogurt Dieta: Arroz blanco/Fiambre de pavo Energía(Kcal)637; Proteínas:29,2; H.Carbono:36,8; Fibra V. 2,5; Lípidos: 40,8 SUGERENCIA PARA LA CENA Crema de Puerros Salchichas fresca Fruta/yogur/gelatina de sabores 15
Crema de Calabacín Pechuga de pollo empanada con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Puré/ pollo plancha Energía(Kcal):576; Proteínas:43,4; H.Carbono:28,4; Fibra V.9; Lípidos: 30,1 SUGERENCIA PARA LA CENA Espinacas con bechamel Croquetas caseras Fruta/yogur/gelatina de sabores 18	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 Patata Sepia a la plancha Fruta/Yogur/gelatina de sabores 19	Lentejas Estofadas Lomo a la plancha con ensalada Yogurt Dieta: Puré/Jamón York Energía(Kcal):623; Proteínas:27,9; H.Carbono:31,2; Fibra V.8,4; Lípidos: 41,1 SUGERENCIA PARA LA CENA Sopa de ave Salmón a la plancha Fruta/yogur/gelatina de sabores 20	Espaguettis 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 Puré de zanahoria Filete de ternera Fruta/yogur/gelatina de sabores 21	Patatas con calamares Filete de ternera con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Verduras/Jamón York Energía(Kcal):712; Proteínas:42,7; H.Carbono 40,9; Fibra V. 6,1; Lípidos: 40,7 SUGERENCIA PARA LA CENA Judías Verdes Alitas de pollo con ensalada Fruta/yogur/gelatina de sabores 22
Sopa de Picadillo Carne Asada con patatas Fruta del tiempo Dieta: Sopa/Carne Asada Energía(Kcal):598; Proteínas:51; H.Carbono:31,4; Fibra V. 5,2; Lípidos: 28,8 SUGERENCIA PARA LA CENA Ensalada mixta Lenguado a la plancha Fruta/yogur/gelatina de sabores 25	Garbanzos guisados Muslitos de pollo con ensalada Yogurt Dieta: Puré/pollo asado Energía(Kcal):750; Proteínas:38,6; H.Carbono:47,5; Fibra V.13,2; Lípidos: 42,1 SUGERENCIA PARA LA CENA Sopa de Puerros Filete de pavo con ensalada Fruta/yogur/gelatina de sabores 26	Arroz con picadillo Merluza en salsa Fruta del tiempo Dieta: Pescado hervido con verduras Energía(Kcal):622; Proteínas:27,4; H.Carbono:54,5; Fibra V. 1,7; Lípidos: 32,3 SUGERENCIA PARA LA CENA Crema de Calabacín Chuleta de Sajonia Fruta/yogur/gelatina de sabores 27	Puré de Verduras San Jacobos con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Puré/Jamón York Energía(Kcal):670; Proteínas:25,4; H.Carbono:43,2; Fibra V. 9,6; Lípidos: 41,8 SUGERENCIA PARA LA CENA Ensalada de quinoa Sardinias al horno Fruta/yogur/gelatina de sabores 28	



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

