

DIABÉTICO 4R

****SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Ensalada fresca de temporada Crema de calabaza y zanahoria (patata 65g 1R) Solomillo al horno con trigo (80g 2R) Fruta (1R)	2 Ensalada fresca de temporada con fruta Arroz de pollo, calabaza y setas (100g 2'5R) Merluza al horno con patatas panadera (35g 1R)	3 Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras (125g 2'5R) Hamburguesa plancha con patatas (35g 1R) Yogur (0'5R)
6 Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales a la aragonesa con queso (120g 3R) Abadejo a la marinera Fruta (1R)	7 Ensalada fresca de temporada Goulash de magro con verduras Fruta (1R)	8 Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras (150g 3R) Tortilla francesa con queso fresco Fruta (1R)	9 Ensalada fresca de temporada Sopa de ave (135g 3R) Pollo al horno con tomate Fruta (1R)	10 Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana (tomate y huevo) (100g 2'5R) Merluza al horno con guisantes (50g 0'5R) Fruta (1R)
13 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras (patata 195g 3R) Longanizas con pisto Fruta (1R)	14 Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras (150g 3R) Huevos revueltos con jamón Fruta (1R)	15 Hummus de zanahoria (50g 0'5R) Ensalada completa con jamón cocido y queso fresco Arroz a banda (120g 3R) Yogur (0'5R)	16 Ensalada fresca de temporada Macarrones a la boloñesa (135g 3R) Merluza al horno con brócoli	17 Ensalada fresca de temporada Crema de legumbres (150g 3R) Pollo al horno con patatas (30g 0'5R) #¡REF!
20 Ensalada fresca de temporada Caracolas con salsa de calabaza (135g 3R) Abadejo a la vizcaína Fruta (1R)	21 Ensalada fresca de temporada con fruta Crema de calabacín (patata 65g 1R) Pavo al curry con trigo (80g 2R) Fruta (1R)	22 Ensalada fresca de temporada ECO #¡REF! Cocido (carne, garbanzos (50g 1R), pechota, patata (65g 1R) y verduras) Fruta (1R)	23 Ensalada fresca de temporada Sopa de cocido (90g 2R) Arroz con pollo (120g 3R) Fruta (1R)	24 Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras (100g 2R) Pizza con ingredientes permitidos (40g 1R) #¡REF!
27 Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras (125g 2'5R) Salmón al eneldo con judías verdes (125g 0'5R) Fruta (1R)	28 Ensalada fresca de temporada Espaguetis integrales napolitana con queso (135g 3R) Lomo a la plancha con verduras Fruta (1R)	29 Ensalada fresca de temporada Guiso de legumbres (150g 3R) Huevos revueltos con jamón Fruta (1R)	30 Ensalada fresca de temporada Sopa de minestrone (135g 3R) Pollo al horno con verduras Fruta (1R)	31 Ensalada fresca de temporada Arroz de verduras (120g 3R) Albóndigas en salsa Postre permitido (1R)

Comida

