

DIABÉTICO 5R

****SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Ensalada fresca de temporada Crema de calabaza y zanahoria (patata 130g 2R) Solomillo al horno con trigo (80g 2R) Fruta (1R)	2 Ensalada fresca de temporada con fruta Arroz de pollo, calabaza y setas (120g 3R) Merluza al horno con patatas panadera (35g 1R)	3 Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras (150g 3R) Hamburguesa plancha con patatas (35g 1R) Yogur (0'5R) Pan (10g 0'5R)
6 Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales a la aragonesa con queso (160g 4R) Abadejo a la marinera Fruta (1R)	7 Ensalada fresca de temporada Goulash de magro con arroz integral (45g 1R) Fruta (1R)	8 Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras (150g 3R) Tortilla paisana (120g 1R) con queso 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) (120g 3R) Merluza al horno con guisantes (100g 1R) Fruta (1R)
13 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras (patata 195g 3R) Longanizas con pisto Fruta (1R) Pan (20g 1R)	14 Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras (150g 3R) Huevos revueltos con jamón Fruta (1R) Pan (20g 1R)	15 Hummus de zanahoria (100g 1R) Ensalada completa con jamón cocido y queso fresco Arroz a banda (120g 3R) Fruta (1R)	16 Ensalada fresca de temporada Macarrones a la boloñesa (180g 4R) Merluza al horno con brócoli	17 Ensalada fresca de temporada Crema festival de legumbres (150g 3R) Pollo al horno con patatas (65g 1R) #¡REF!
20 Ensalada fresca de temporada Caracolas con salsa de calabaza (180g 4R) Abadejo a la vizcaína Fruta (1R)	21 Ensalada fresca de temporada con fruta Crema de calabacín (patata 130g 2R) Pavo al curry con trigo (80g 2R) Fruta (1R)	22 Ensalada fresca de temporada ECO #¡REF! Cocido (carne, garbanzos (50g 1R), pelota, patata (65g 1R) y verduras) Fruta (1R)	23 Ensalada fresca de temporada Sopa de cocido (90g 2R) Arroz con pollo (160g 4R) Fruta (1R)	24 Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras (150g 3R) Pizza con ingredientes permitidos (40g 1R) #¡REF!
27 Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras (150g 3R) Salmón al eneldo con judías verdes (125g 0'5R) Fruta (1R) Pan (10g 0'5R)	28 Ensalada fresca de temporada Espaguetis integrales napolitana con queso (135g 3R) Lomo a la plancha con patatas (65g 1R) Fruta (1R)	29 Ensalada fresca de temporada Guiso de legumbres (150g 3R) Huevos revueltos con jamón Fruta (1R) Pan (20g 1R)	30 Ensalada fresca de temporada Sopa de minestrone (135g 3R) Pollo al horno con verduras asada Fruta (1R) Pan (20g 1R)	31 Hummus de garbanzos (100g 1R) Arroz negro (120g 3R) Albóndigas en salsa Postre permitido (1R)

Comida

