

DIABÉTICO 3R

****SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS**

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			7	8	9
				Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con boloñesa vegetal (90g 2R) Merluza al horno con brócoli Fruta (1R)	Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras (100g 2R) Tortilla francesa con pisto Yogur (0,5 R) Pan (10g 0,5R)
	12	13	14	15	16
	Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana (80g 2R) Merluza a la plancha con verduras Fruta (1R)	Ensalada fresca de temporada Sopa de minestrone (90g 2R) Pollo al horno con verduras Fruta (1R)	Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras (100g 2R) Lomo a la plancha con verduras Fruta (1R)	Ensalada fresca de temporada Guisado de sepia y rape con patata (130g 2R) Huevos revueltos con jamón (sin patata) Fruta (1R)	Ensalada fresca de temporada Crema de verduras (sin patata) Pizza barbacoa (80g 2R) Yogur (0,5 R) Pan (10g 0,5R)
	19	20	21	22	23
	Ensalada fresca de temporada Espaguetis integrales boloñesa (90g 2R) Albóndigas guisadas con verduras Fruta (1R)	Crudités de verduras Alubias con verduras (100g 2R) Tortilla de queso con ensalada Yogur (0,5 R) Pan (10g 0,5R)	Ensalada fresca de temporada Sopa de cocido (pasta 45g 1R) Cocido (carne, garbanzos (50g 1R), pelota y verduras) Fruta (1R)	Ensalada fresca de temporada Sopa de cocido (pasta 45g 1R) Abadejo a la vizcaína Fruta (1R)	Ensalada fresca de temporada Crema de legumbres (100g 2R) Pechuga a la crema con verduras Yogur (0,5 R) Pan (10g 0,5R)
	26	27	28	29	30
	Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras (100g 2R) Hamburguesa vegetal con verduras Fruta (1R)	Ensalada fresca de temporada Espirales napolitana (90g 2R) Salmón al horno con verduras** Fruta (1R)	Ensalada fresca de temporada Alubias con calabaza (100g 2R) Goulash de magro con verduras** Fruta (1R)	Ensalada fresca de temporada Paella de pollo (80g 2R) Merluza a la marinera Fruta (1R)	Ensalada fresca de temporada Sopa de ave (90g 2R) Longanizas con verduras** Yogur (0,5 R) Pan (10g 0,5R)

Comida

