

DIABÉTICO 3R
**SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales (90g 2R) a la italiana Merluza al horno con verduras Fruta (1R)	2 Ensalada fresca de temporada Lentejas (100g 2R) con verduras de temporada Huevos revueltos con jamón Fruta (1R)	3 Ensalada fresca de temporada ECO Sopa de cocido (110g 2,5R) Pollo al horno con pisto* Yogur (0,5R)	4 Salmorejo Arroz de secreto y setas (80g 2R) Salmón al horno con zanahoria Fruta (1R)	5 Ensalada fresca de temporada ECO York y queso Garbanzos con verduras (100g 2R) Fruta ECO (1R)
	8 Ensalada fresca de temporada Crema de calabacín (patata (130g 2R)) Ragout de pavo con verduras Fruta (1R)	9 Ensalada fresca de temporada Huevos al horno Lentejas con verduras (100g 2R) Fruta (1R)	10 Gazpacho de sandía Ensalada de pasta tricolor (90g 2R) Abadejo al horno con tomate Fruta (1R)	11 Ensalada fresca de temporada Alubias blancas con verduras (125g 2,5R) Lomo al horno con patatas Yogur (0,5R)	12 Ensalada fresca de temporada ECO Arroz a la cubana (80g 2R) Bacaladilla al horno con verduras Fruta (1R)
Comida	15 Ensalada fresca de temporada Merluza al horno con verduras Caracolas con boloñesa vegetal (90g 2R) Fruta (1R)	16 Ensalada fresca de temporada Fideuà (90g 2R) de pescado y marisco Tortilla francesa de queso con tomate Fruta (1R)	17 Crema fría de melón permitida Ensalada de garbanzos (100 g 2R) Alitas de pollo al horno con patatas Fruta ECO (1R)	18 Ensalada fresca de temporada ECO Crema de lentejas (100g 2R) Magro al horno con verduras Fruta ECO (1R)	19 Ensalada fresca de temporada Jamón y queso Paella de pollo (80g 2R) Fruta (0,5R) y yogur (0,5R)
	22	23	24	25 Fabada vegetal (100g 2R)	26
	29	30			

