

DIABÉTICO 3R
**SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 FESTIVO
6 FESTIVO	7 Ensalada fresca de temporada Caracolas a la italiana (90g 2R) Merluza en salsa permitida con verduras Fruta (1R)	8 Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras (100g 2R) Pollo al horno con pisto Fruta (1R)	9 Ensalada fresca de temporada Arroz de verduras (80g 2R) Huevos revueltos con jamón Fruta (1R)	10 Ensalada fresca de temporada Alubias blancas con verduras (100g 2R) Goulash de magro Fruta (1R)
13 Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales a los 4 quesos (100g 2R) Abadejo a la marinera Fruta (1R)	14 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras (100g 2R) Tortilla de patatas con queso fresco Fruta (1R)	15 Ensalada fresca de temporada Sopa de estrellitas (90g 2R) Alitas de pollo al horno con verduras Fruta (1R)	16 Ensalada fresca de temporada Guisado de patatas con rape y calamar (60g 2R) Lomo asado con verduras Fruta (1R)	17 Ensalada fresca de temporada Crema de boniato (50g 1R) y zanahoria (200g 1R) Albóndigas estilo marroquí con cous cous Fruta (1R)
20 Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras (100g 2R) Pavo al curry con verduras salteadas Fruta (1R)	21 Ensalada fresca de temporada Merluza al horno con verduras Espirales integrales (90g 2R) con boloñesa vegetal Fruta (1R)	22 Ensalada fresca de temporada Verduras con atún y huevo duro Arroz (80g 2R) de pollo y aguacate Fruta (1R)	23 Ensalada fresca de temporada Fabada vegetal (100g 2R) Salmón al horno con brócoli Fruta (1R)	24 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras (patata 150g 2R) Pizza de jamón cocido y queso Fruta (1R)
27 Ensalada fresca de temporada Tallarines (90g 2R) con verduras salteadas Merluza al horno con verduras Fruta (1R)	28 Ensalada fresca de temporada Huevos revueltos Garbanzos (100g 2R) con bacalao Fruta (1R)	29 Ensalada fresca de temporada Sopa de cocido (80g 2R) Pollo asado con patatas Fruta (1R)	30 Nachos con guacamole Arroz a la cubana (80g 2R) Abadejo al horno con ensalada Fruta (1R)	

Comida

