

Menú Diabético

Lunes				
Crema de verduras				
Filetes rusos con ensalada				
Fruta de temporada				
Kcal	Prot	HDC	Grasa	
556,185	51,279	14,835	19,758	

Martes				
Patatas con bonito				
Cinta de lomo con calabacín				
Yogur				
Kcal	Prot	HDC	Grasa	
666,25	24,884	28,76	55,7875	

Miércoles				
Consomé				
Garbanzos, temera, pollo y chorizo con verduras				
Fruta de temporada				
Kcal	Prot	HDC	Grasa	
579,1	108,466	8,925	22,341	

Jueves				
Revuelto de acelgas con jamón				
Pescado azul al horno				
Fruta de temporada				
Kcal	Prot	HDC	Grasa	
667,5	59,4075	29,235	32,01	

Viernes				
Judías blancas estofadas				
Filete de pavo a la plancha con ensalada				
Yogur				
Kcal	Prot	HDC	Grasa	
558,2	54,94	28,196	21,52	

Sábado				
Pisto manchego				
Estofado de temera				
Fruta de temporada				
Kcal	Prot	HDC	Grasa	
546,7	57,92	38,39	17,585	

Domingo				
Paella mixta				
Filete de pollo a la plancha con ensalada				
Yogur				
Kcal	Prot	HDC	Grasa	
704	38,229	14,26	30,548	

Lunes				
Sopa de pescado				
Conejo al ajillo				
Fruta de temporada				
Kcal	Prot	HDC	Grasa	
664,599	72,24	16,785	25,365	

Martes				
Lentejas estofadas				
Tortilla española con lechuga, maíz y aceitunas				
Yogur				
Kcal	Prot	HDC	Grasa	
710,3	79,026	19,464	31,78	

Miércoles				
Verduras salteadas				
Pescado en salsa con ensalada				
Fruta de temporada				
Kcal	Prot	HDC	Grasa	
715,7	130,494	47,385	39,753	

Jueves				
Patatas a la marinera				
Chuleta de sajonia a la plancha con ensalada				
Fruta de temporada				
Kcal	Prot	HDC	Grasa	
685,1	71,324	25,885	35,213	

Viernes				
Judías verdes con tomate				
Albóndigas en salsa				
Yogur				
Kcal	Prot	HDC	Grasa	
649,4	40,37	43,472	34,062	

Sábado				
Arroz tres delicias				
Pollo asado				
Fruta de temporada				
Kcal	Prot	HDC	Grasa	
663,9	51,47	19,14	21,065	

Domingo				
Ensalada mixta				
Lasaña al horno				
Yogur				
Kcal	Prot	HDC	Grasa	
701,85	71,42	25,11	25,28	

Lunes				
Champiñones salteados con jamón				
Magro de cerdo estofado				
Fruta de temporada				
Kcal	Prot	HDC	Grasa	
690	42,495	41,155	26,415	

Martes				
Espaguetis boloñesa				
Sardinias asadas				
Yogur				
Kcal	Prot	HDC	Grasa	
694	41,175	20,745	37,36	

Miércoles				
Crema de calabacín				
Jamoncitos de pollo al chilindrón				
Fruta de temporada				
Kcal	Prot	HDC	Grasa	
794,78	84,29	28,871	32,419	

Jueves				
Consomé				
Garbanzos, temera, pollo y chorizo con verduras				
Fruta de temporada				
Kcal	Prot	HDC	Grasa	
579,1	108,466	8,925	22,341	

Viernes				
Coliflor rehogada				
Merluza al horno con ensalada				
Yogur				
Kcal	Prot	HDC	Grasa	
461	25,734	22,09	38,918	

Sábado				
Arroz con tomate				
Chuleta de cerdo a la plancha				
Fruta de temporada				
Kcal	Prot	HDC	Grasa	
618	56,115	17,97	34,905	

Domingo				
Alcachofas salteadas				
Tortilla francesa con ensalada				
Yogur				
Kcal	Prot	HDC	Grasa	
412	27,21	33,548	27,79	

Lunes				
Crema de verduras				
Merluza a la plancha con ensalada				
Fruta de temporada				
Kcal	Prot	HDC	Grasa	
478,975	61,149	22,69	17,818	

Martes				
Sopa Juliana				
Ragout de temera				
Yogur				
Kcal	Prot	HDC	Grasa	
568,1	60,675	49,21	47,285	

Miércoles				
Guisantes con jamón				
Salchichas al vino				
Fruta de temporada				
Kcal	Prot	HDC	Grasa	
767,5	70,39	69,195	41,215	

Jueves				
Macarones con atún				
Cinta de sajonia en salsa				
Fruta de temporada				
Kcal	Prot	HDC	Grasa	
744	79,65	47,25	118,785	

Viernes				
Judías pintas				
Pescado blanco al horno con ensalada				
Yogur				
Kcal	Prot	HDC	Grasa	
518,8	40,698	22,618	41,706	

Sábado				
Menestra de verduras				
Pollo asado				
Fruta de temporada				
Kcal	Prot	HDC	Grasa	
649,07	51,68	19,4	28,535	

Domingo				
Paella de pollo				
Croquetas caseras con ensalada				
Yogur				
Kcal	Prot	HDC	Grasa	
811,6	75,699	28,235	22,638	