

MES: DICIEMBRE

COLEGIO: MENÚ DIABÉTICO 6 RACIONES

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 VACACIONES DE NAVIDAD	2 VACACIONES DE NAVIDAD	3 VACACIONES DE NAVIDAD	4 VACACIONES DE NAVIDAD	5 VACACIONES DE NAVIDAD
8 SALTEADO DE ACELGAS CON PATATAS (PATATA COCIDA 200GR=4 RAC) TORTILLA FRANCESA DE QUESO FRUTA 100GR=1RAC PAN 20GR=1RAC	9 ARROZ TRES DELICIAS (130GR DE ARROZ COCIDO =4RAC) MERLUZA AL HORNO CON VINAGRETAS DE CITRICOS FRUTA 100GR=1RAC PAN 20GR=1RAC	10 CREMA DE ZANAHORIA CON MANZANA (PATATAS COCIDAS 200GR=4RAC) POLLO ASADO AL ROMERO CON ENSALADA FRUTA 100GR=1RAC/ PAN 20GR=1RAC	11 PASTA NAPOLITANA (200GR DE PASTA COCIDA=4RAC) FRITATTA DE ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES CON LECHUGA Y ACEITUNAS 2 YOGUR NATURAL=1 RAC PAN 23GR	12 LENTEJAS ESTOFADAS (200GR LEGUMBRES ESCURRIDAS =4RAC) LOMO ADOBADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ FRUTA 100GR=1RAC PAN 20GR=1RAC
15 ARROZ HORTELANO CON VERDURAS Y LEGUMBRES (114GR ARROZ COCIDO=3RAC+50GR LEGUMBRE ESCURRIDA=1RAC HUEVOS REVUELTOS FRUTA 100GR=1RAC PAN 20GR=1RAC	16 GARBANZOS ESTOFADOS (200GR LEGUMBRES ESCURRIDAS=4RAC) JUREL AL HORNO CON PATATAS FRUTA 100GR=1RAC PAN 23GR 1RAC	17 SOPA MINISTRONE (PASTA CUDIA 15GR=1RAC) POLLO AL CHILINDRON CON ENSALADA (150GR DE PATATA COCIDA =3RAC) FRUTA 100GR=1RAC PAN 20GR 1RAC	18 SALTEADO DE JUDIA VERDE, PATATA Y ZANAHORIA (PATATA COCIDA 200GR=4RAC ABADEJO CON PISTO 2 YOGUR NATURAL=1RAC PAN 23GR=1RAC	19 MACARRONES GRATINADOS (200GR DE PASTA COCIDA=4RAC) HAMBURGUESA MIXTA CON ENSALADA FRUTA 100GR=1RAC PAN 20GR=1RAC
22 GUISO DE LENEJAS,LIMON Y CANELA (200GR DE LEGUMBRE ESCURRIDA=4RAC) TORTILLA DE ATUN CON LECHUGA Y ACEITUNAS NEGRAS FRUTA 100GR=1RAC PAN 20GR=1RAC	23 FIDEUA DE VERDURITAS (200GR DE PASTA COCIDA=4RAC) LOMO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA FRUTA 100GR=1RAC PAN 23GR=1RAC	24 ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS (200GR DE LEGUMBRES ESCURRIDAS =4RAC) REVUELTO DE JAMON Y CHAMPIÑON CON ENSALADA FRUTA 100GR=1RAC PAN 20GR=1RAC	25 ARROZ CON POLLO AL CURRY (130GR DE ARROZ COCIDO=4RAC) MERLUZA AL HORNO 2 YOGUR NATURAL=1RAC PAN 20GR=1RAC	26 CREMA DE CALABACIN (PATATAS COCIDAS 200GR=4RAC) JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO FRUTA 100GR=1RAC PAN 20GR= 1RAC
29 SAN VALERO	30 PASTA CON SALSA DE TOMATE (200GR DE PASTA COCIDA=4RAC) MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA Y MAIZ FRUTA 100GR= 1RAC PAN 23GR=1RAC	31 CREMA DE ZANAHORIA CON MANZANA (PATATAS COCIDA 200GR=4RAC) TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA FRUTA 100GR=1RAC PAN 20GR=1RAC		