

MES: Febrero 25

COLEGIO: MENÚ DIABÉTICO 6 RACIONES

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>3</p> <p>PASTA INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE 135 GR DE PASTA COCIDA = 3 RAC</p> <p>TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS NEGRAS</p> <p>FRUTA 100 GR = 1RAC Y PAN 40 GR = 2RAC</p>	<p>4</p> <p>GARBANZOS ESTOFADOS 165 GR GARBANZOS ESCURRIDOS = 3RAC</p> <p>VENTRESCA DE MERLUZA CON AJO Y PEREJIL CON CUBOS DE CALABACIN</p> <p>FRUTA 100 GR = 1RAC Y PAN INTEGRAL 46 GR = 2RAC</p>	<p>5</p> <p>REHOGADO DE COL Y PATATA 195 GR PATATA COCIDA = 3RAC</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO AL LIMON CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</p> <p>FRUTA 100 GR = 1RAC Y PAN 40 GR = 2RAC</p>	<p>6</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS 175 GR LENTEJAS ESCURRIDAS = 3,5RAC</p> <p>FILETE DE CABALLA CON PISTO</p> <p>YOGUR NATURAL DESNATADO = 0,5RAC PAN INTEGRAL 46 GR = 2RAC</p>	<p>7</p> <p>CREMA PARMENTIER 195 GR PATATA COCIDA = 3RAC</p> <p>FRIITATA DE ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA</p> <p>FRUTA 100 GR = 1RAC Y PAN 40 GR = 2RAC</p>
<p>10</p> <p>CREMA DE PUERROS CON MANZANA 195 GR PATATA COCIDA = 3RAC</p> <p>CURRY DE CERDO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>FRUTA 100 GR = 1RAC Y PAN 40 GR = 2RAC</p>	<p>11</p> <p>GARBANZOS ESTOFADOS CON ESPINACAS 165 GR GARBANZOS ESCURRIDOS = 3RAC</p> <p>TORTILLA FRANCESA CON ATÚN CON ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y MAIZ</p> <p>FRUTA 100 GR = 1RAC Y PAN INTEGRAL 46 GR = 2RAC</p>	<p>12</p> <p>SOPA DE ESTRELLAS 14GR PASTA CRUDA = 1RAC</p> <p>VENTRESCA DE MERLUZA CON PIL-PIL DE TOMATE CON PATATA PANADERA 130 GR PATATA COCIDA = 2RAC</p> <p>FRUTA 100 GR = 1RAC Y PAN 40 GR = 2RAC</p>	<p>13</p> <p>SALTEADO DE ACELGAS FRESCAS CON PATATAS 162,5 GR PATATA COCIDA = 2,5RAC</p> <p>POLLO ASADO CON PATATAS DADO 65 GR PATATA COCIDA = 1RAC</p> <p>YOGUR NATURAL DESNATADO = 0,5RAC PAN INTEGRAL 46 GR = 2RAC</p>	<p>14</p> <p>ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS CON VERDURAS 165 GR ALUBIAS ESCURRIDAS = 3RAC</p> <p>ABADEJO A LA DONOSTIARRA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA</p> <p>FRUTA 100 GR = 1RAC Y PAN 40 GR = 2RAC</p>
<p>17</p> <p>SOPA DE FIDEOS 14 GR PASTA CRUDA = 1RAC</p> <p>FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA CON PATATAS DADO 130 GR PATATA COCIDA = 2RAC</p> <p>FRUTA 100 GR = 1RAC Y PAN 40 GR = 2RAC</p>	<p>18</p> <p>GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS 165 GR GARBANZOS ESCURRIDOS = 3RAC</p> <p>LOMOS DE JUREL EN SALSA DE MANZANA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS NEGRAS</p> <p>FRUTA 100 GR = 1RAC Y PAN INTEGRAL 46 GR = 2RAC</p>	<p>19</p> <p>ARROZ CON SALSA DE TOMATE 114 GR ARROZ COCIDO = 3RAC</p> <p>TORTILLA FRANCESA CON CEBOLLA Y CALABACIN CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ</p> <p>FRUTA 100 GR = 1RAC Y PAN 40 GR = 2RAC</p>	<p>20</p> <p>CREMA DE ZANAHORIA FRESCA 162,5 GR PATATA COCIDA = 2,5RAC</p> <p>WOK DE PAVO CON VERDURITAS CON PATATAS DADO 65 GR PATATA COCIDA = 1RAC</p> <p>YOGUR NATURAL DESNATADO = 0,5RAC PAN INTEGRAL 46 GR = 2RAC</p>	<p>21</p> <p>GUIISO DE LENTEJAS (ECO) CON MANZANA 150 GR LENTEJAS ESCURRIDAS = 3RAC</p> <p>TORTILLA FRANCESA DE PAVO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS NEGRAS</p> <p>FRUTA 100 GR = 1RAC Y PAN 40 GR = 2RAC</p>
<p>24</p> <p>SALTEADO DE GUIANTES CON SOFRITO DE TOMATE Y CEBOLLA 300 GR GUIANTES ESCURRIDOS = 3RAC</p> <p>MAGRO EN SALSA CON DADOS DE ZANAHORIA Y CALABACIN</p> <p>FRUTA 100 GR = 1RAC Y PAN 40 GR = 2RAC</p>	<p>25</p> <p>PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS 195 GR PATATAS COCIDAS = 3RAC</p> <p>ABADEJO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA</p> <p>FRUTA 100 GR = 1RAC Y PAN INTEGRAL 46 GR = 2RAC</p>	<p>26</p> <p>REHOGADO DE CALABACIN FRESCO CON PATATA Y CEBOLLA 195 GR PATATA COCIDA = 3RAC</p> <p>POLLO ASADO CON TOMILLO CON ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y ZANAHORIA</p> <p>FRUTA 100 GR = 1RAC Y PAN 40 GR = 2RAC</p>	<p>27</p> <p>ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS 192,5 GR ALUBIAS ESCURRIDAS = 3,5RAC</p> <p>TORTILLA FRANCESA DE JAMON YORK CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ</p> <p>YOGUR NATURAL DESNATADO = 0,5RAC PAN INTEGRAL 46 GR = 2RAC</p>	<p>28</p> <p>ESPEGUETIS INTEGRALES CON SALSA DE ZANAHORIA 135 GR PASTA COCIDA = 3RAC</p> <p>VENTRESCA DE MERLUZA CON REFRITO DE AJO Y BALSAMICO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>FRUTA 100 GR = 1RAC Y PAN 40 GR = 2RAC</p>