

MES: MAYO

COLEGIO: MENÚ DIABÉTICO 6 RACIONES

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 FESTIVO	2 ARROZ CON POLLO AL CURRY (152GR ARROZ COCIDO=4RAC) MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA Y TOMATE YOGUR DESN=0.5RAC//PAN 30GR=1.5	3 SALTEADO DE CALABACÍN CON PATATA(300GR CALABACIN=1RAC+PATATA COCIDA195GR=3RAC JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO FRUTA 100GR=1RAC/PAN 20GR=1RAC
6 PASTA NAPOLITANA(180GR PASTA COCIDA=4RAC) MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA Y ACEITUNA NEGRA FRUTA 100GR=1RAC/ PAN 20 GR=1RAC	7 GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS(220GR GARBANZO ESCURRIDO=4RAC) POLLO AL LIMON CON LECHUGA Y MAIZ FRUTA 100=1RAC/PAN INTEGRAL23GR=1RAC	8 SALTEADO DE JUDIAS VERDES CON PATATAS (JUDIA VERDE250GR+PATATA COCIDA150GR=4RAC TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA FRUTA 100GR=1RAC/PAN 20GR=1RAC	9 LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS(200GR LEGUMBRE ESCURRIDA=4RAC FILETE DE MERLUZA CON ENSALADA YOGUR NAT DESNA=0.5RAC/ PAN 30GR=1.5RAC	10 ARROZ TRES DELICIAS(152GR ARROZ COCIDO=4RAC) WOK DE PAVO CON VERDURITAS FRUTA 100GR=1RAC PAN 20GR=1RAC
13 ARROZ HORTELANO DE VERDURAS Y LEGUMBRES (114GR ARROZ COCIDO=3RAC+50GR LEGUMBRES ESCURRIDAS=1RAC HUEVOS CON TOMATE FRUTA 100GR=1RAC/PAN 20GR=1RAC	14 SALTEADO DE CALABACÍN CON PATATA(300GR CALABACIN=1RAC+PATATA COCIDA 195GR=3RAC ALBÓNDIGAS CON TOMATE CON ENSALADA FRUTA 100GR=1RAC PAN INTEGRAL 23 GR= 1RAC	15 SALTEADO DE JUDIAS VERDES CON PATATAS (JUDIA VERDE250GR+PATATA COCIDA 150GR=4RAC TORTILLA DE JAMON CON LECHUGA Y MAIZ FRUTA 100GR=1RAC PAN 20GR=1RAC	16 ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS(220GR JUDIA COCIDA Y ESCURRIDA=4RAC ABADEJO CON PISTO YOGUR NAT DESNA=0.5RAC/PAN 30 GR=1.5RAC	17 PASTA CON SALSA DE ZANAHOR (180GR PASTA COCIDA=4RAC) POLLO ASADO CON ENSALADA FRUTA 100GR=1RAC/PAN 20GR=1RAC
20 SALTEADO DE BORRAJA CON PATATAS(300GR BORRAJA=1RAC+PATATAS COCIDA 195GR=3RAC LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA FRUTA 100GR=1RAC//PAN 20GR=1RAC	21 VICHYSOISSE DE GARBANZOS (220GR GARBANZO ESCURRIDO=4RAC SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA FRUTA 100GR=1RAC//PAN 23GR=1RAC	22 ARROZ A LA NAPOLITANA (152GR ARROZ COCIDO=4RAC) TORTILLA DE CALABACÍN CON LECHUGA Y MAIZ FRUTA 100GR=1RAC PAN 20GR=1RAC	23 GUISO DE LENTEJAS CON MANZANA (200GR LEGUMBRE ESCURRIDA=4RAC ABADEJO AL HORNO CON LECHUGA Y ACEITUNAS NEGRAS YOGUR DESNATADO=0.5RAC PAN 30GR=1,5RAC	24 SOPA DE PASTA (PASTA CRUDA 15GR=1RAC) POLLO ASADO(195GR PATATA COCIDA=3RAC) FRUTA 100GR=1RAC//PAN 20GR=1RAC
27 SALTEADO DE JUDIAS VERDES CON PATATAS (JUDIAS VERDES 250GR+PATATA COCIDA 150GR=4RAC) HAMBURGUESA MIXTA FRUTA 100GR=1RAC PAN 20GR=1RAC	28 PAELLA DE VERDURAS (152GR ARROZ COCIDO=4RAC) ABADEJO A LA BILBAINA CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA 100GR=1RAC PAN INTEGRAL 23GR=1RAC	29 SALTEADO DE BORRAJA CON PATATAS (300GR BORRAJA=1RAC+PATATA COCIDA 195GR=3RAC) POLLO ASADO CON TOMILLO CON LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA 100GR=1RAC PAN 20GR=1RAC	30 ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS (220GR JUDIA COCIDA Y ESCURRIDA=4RAC TORTILLA FRANCESA DE PAVO CON LECHUGA Y TOMATE YOGUR NAT DESNATADO=0.5RAC PAN 30GR=1.5RAC	31 PASTA CON SALSA DE TOMATE (180GR PASTA COCIDA=4RAC) MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA 100GR=1RAC PAN 20GR=1RAC