

MES: SEPTIEMBRE

COLEGIO: MENÚ DIABÉTICO 6 RACIONES

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
9 CODITOS NAPOLITANA (180GR PASTA COCIDA=4RAC) MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA Y ACEITUNAS NEGRAS FRUTA 100GR=1RAC PAN 20GR=1RAC	10 LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (200GR LEGUMBRE ESCURRIDA=4RAC) TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA FRUTA 100GR=1RAC/PAN INTEGRAL 23GR=1RAC	11 JUDIAS VERDES CON PATATAS(JUDIA VERDE 250GR+150GR PATATA COCIDA=4RAC POLLO AL LIMON CON LECHUGA Y TOMATE FRUTA100GR=1RAC/PAN 20GR=1RAC	12 VICHYSOISSE DE GARBANZOS 220GR GARBANZO ESCURRIDO =4RAC LENGUADINA A LA PLANCHA CON PISTO YOGUR NAT DESNATADO=0.5RAC PAN 30GR=1.5RAC	13 ARROZ CON TOMATE 152GR DE ARROZ COCIDO=4RAC WOK DE PAVO CON VERDURITAS FRUTA 100GR=1RAC PAN 20 GR=1RAC
16 ARROZ HORTELANO CON LEGUMBRES Y VERDURAS 114GR ARROZ COCIDO=3RAC+50G GARBANZO ESCURRIDO=1RAC HUEVOS CON TOMATE FRUTA 100GR1RAC/PAN 20GR 1RAC	17 SALTEADO DE CALABACIN CO PATATA (30GR CALABACIN1RAC+195GR PATATA COCIDA 3RAC ALBÓNDIGAS CON TOMATE FRUTA 100GR=1RAC PAN INTEGRAL 23 GR=1RAC	18 JUDIAS CON PATATAS (JUDIA VERDE 250GR+PATATA COCIDA 150GR=4RAC REVUELTO DE JAMON CON LECHUGA Y MAÍZ FRUTA 100GR=1RAC/PAN20GR=1RAC	19 ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS CON VERDURAS (220GR ALUBIAS ESCURRIDAS=4RAC) ABADEJO A LA DONOSTIARRA YOGUR DESNATADO=0,5 RAC PAN 30GR=1.5RAC	20 PASTA CON SALSA DE ZANAHORIA (180GR GR PASTA COCIDA=4RAC) POLLO ASADO CON ENSALADA FRUTA 100GR=1RAC PAN 20GR=1RAC
23 SALTEADO DE BORRAJA CON PATATAS 300GR BORRAJA+195GR PATATA COCIDA=4RAC) LOMO A LA PLANCHA CON PISTO FRUTA 100GR1RAC/ PAN 20GR 1RAC	24 GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS (220GRGR GARBANZOS ESCURRIDOS =4RAC) SALMON AL HORNO CON ENSALADA FRUTA 100GR=1RAC/PAN INTEGRAL 23GR=1RAC	25 ARROZ NAPOLITANA (152GR ARROZ COCIDO=4RAC) TORTILLA DE CALABACIN CON LECHUGA Y MAIZ FRUTA 100GR=1RAC PAN 20GR=1RAC	26 GUISO DE LENTEJAS CON MANZANA (200GR LEGUMBRE ESCURRIDA=4RAC) MERLUZA CON PIL PIL DE TOMATE YOGUR DESNT 0.5 RAC/ PAN 30GR=1.5RAC	27 SOPA DE PASTA (PASTA CRUDA 15GR=1RAC) POLLO ASADO CON PATATAS DADO (195GR PATATA COCIDA=3RAC) FRUTA 100GR=1RAC PAN 20GR=1RAC
30 JUDIAS VERDES CON PATATAS (JUDIA VERDES250GR+150GR PATATA COCIDA=4RAC HAMBURGUESA MIXTA FRUTA 100GR=1RAC PAN 20GR=1RAC				