

MES: DICIEMBRE

COLEGIO: MENÚ DIABÉTICO 6 RACIONES

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1 PASTA GRATINADA (150GR DE PASTA COCIDA=3RAC) HAMBURGUESA MIXTA CON ENSALADA FRUTA 100GR=1RAC PAN 40GR=2RAC
4 GUIZO DE LENTEJAS,LIMON Y CANELA (150GR LEGUMBRE ESCURRIDA=3RAC) TORTILLA DE ATUN CON LECHUGA Y ACEITUNAS NEGRAS  FRUTA 100GR=1RAC PAN 40GR=2RAC	5 CREMA DE VERDURAS (PATATAS COCIDAS 225GR=3RAC) LOMO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON PATATAS DADO FRUTA 100GR=1RAC PAN 46GR=2RAC	6  FESTIVO	7  FESTIVO	8  FESTIVO
11 PASTA A LA NAPOLITANA (150GR PASTA COCIDA=3RAC) MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA 100GR=1RAC PAN 40GR=2RAC	12 GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS (150GR DE LEGUMBRE ESCURRIDA=3RAC) POLLO AL LIMON CON LECHUGA Y MAIZ FRUTA 100GR=1RAC PAN 46GR 2RAC	13 CREMA DE ZANAHORIA CON MANZANA (PATATA COCIDA 225GR=3RAC) TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y TOMATE FRUTA 100GR=1RAC PAN 40GR 2RAC	14 LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (150GR LEGUMBRE ESCURRIDA=3RAC) SALMÓN AL HORNO YOGUR DESNATADO=1RAC PAN 46GR=2RAC	15 ARROZ TRES DELICIAS (114GR ARROZ COCIDO=3RAC) WOK DE PAVO CON VERDURITAS FRUTA 100GR=1RAC PAN 40GR=2RAC
18 ARROZ HORTELANO CON VERDURAS Y LEGUMBRES (75GR ARROZ COCIDO=2RAC+50GR LEGUMBRE ESCURRIDA=1AC) HUEVOS CON TOMATE CON LECHUGA FRUTA 100GR=1RAC PAN40GR=2RAC	19 ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS (150GR LEGUMBRES ESCURRIDAS=3RAC) ABADEJO A LA DONOSTIARRA CON PATATAS DADO FRUTA 100GR=1RAC PAN 46GR=2RAC	20 MENESTRA DE VERDURAS SALTEADAS (PATATAS COCIDAS 225GR=3RAC) ALBÓNDIGAS CON TOMATE CON LECHUGA Y MAIZ FRUTA 100GR=1RAC PAN 40GR=2RAC	21 PASTA CON SALSA DE TOMATE (150GR DE PASTA COCIDA =3RAC) POLLO ASADO CON ENSALADA YOGUR DESNATADO=1RAC PAN 46GR=2RAC	22  VACACIONES DE NAVIDAD
25  VACACIONES DE NAVIDAD	26  VACACIONES DE NAVIDAD	27  VACACIONES DE NAVIDAD	28  VACACIONES DE NAVIDAD	29  VACACIONES DE NAVIDAD