

MES: MARZO

COLEGIO: MENÚ DIABÉTICO 6 RACIONES- RICARDO MUR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>3</p> <p>BROCOLI CON PATATAS (PATATA COCIDA 227.5GR=3.5RAC LOMO AL AJILLO YOGUR NAT DESNATADO=0.5RAC PAN 40GR=2RAC</p>	<p>4</p> <p>LENTEJAS ECO ESTOFADAS CON VERDURAS (150GR LENTEJAS ESCURRIDAS=3RAC) TORTILLA FRANCESA DE ATUN CON ENSALADA FRUTA 100GR=1RAC/PAN 46GR=2RAC</p>	<p>5</p> <p>FESTIVO</p>	<p>6</p> <p>SOPA DE FIDEOS (PASTA CRUDA 14GR=1RAC) POLLO ASADO CON PATATAS DADO (130 GR PATATA COCIDA =2RAC) FRUTA 100GR=1RAC/PAN 40GR=2RAC</p>	<p>7</p> <p>ALUBIAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL (165GR ALUBIA ESCURRIDA=3RAC) CABALLA AL HORNO CON ALIÑO DE LIMON CON ENSALDA FRUTA 100GR=1RAC/PAN 40GR=2RAC</p>
<p>10</p> <p>ARROZ CON SALSA DE TOMATE ( 114GR ARROZ COCIDO=3RAC) FRITTATA DE ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES CON ENSALADA FRUTA100GR=1RAC/PAN 40GR=2RAC</p>	<p>11</p> <p>GARBANZOS ECO ESTOFADOS CON VERDURAS (165GR GARBANZO ESCURRIDO=3RAC) JUREL A LA PLANCHA CON ENSALADA FRUTA 100GR=1RAC/ PAN INTEGRAL46GR=2RAC</p>	<p>12</p> <p>SOPA DE FIDEOS (PASTA CRUDA 14GR=1RAC) POLLO AL AJILLO CON PATATAS DADO (130GR PATATA COCIDA =2RAC) FRUTA 100GR=1RCA/PAN40 GR=2RAC</p>	<p>13</p> <p>TRINCHADO DE COLIFLOR FRESCA Y PATATA CON REFrito (PATATAS COCIDA 162.5GR=2.5RAC) MERLUZA A LA GRIEGA CON PATATAS DADO ASADAS (PATATA COCIDA 65GR=1RAC YOGUR NAT DESNATADO=0.5RAC/PAN INTEGRAL 46G=2RAC</p>	<p>14</p> <p>SALTEADO DE GUI SANTES CON SOFRITO DE TOMATE Y CEBOLLA (300GR GUI SANTES ESCURRIDOS=3RAC) TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA FRUTA 100GR=1RAC PAN 40GR=2RAC</p>
<p>17</p> <p>GUI SO DE LEN TEJAS CON CANELA Y LIMON (150GR LEGUMBRE ESCURRIDA=3RAC) TORTILLA DE JAMON YORK CON ENSALADA FRUTA 100GR=1RAC/PAN 40GR=2RAC</p>	<p>18</p> <p>ESPAGUETIS INTEGRALES CON PESTO (135GR PASTA COCIDA=3RAC) MAGRO EN SALSA CON DADO DE ZANAHORIA Y CALABACIN FRUTA 100GR=1RAC/PAN INTEGRAL 46GR=2RAC</p>	<p>19</p> <p>ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS ( 192.5GR ALUBIA ESCURRIDA=3.5RAC) ABADEJO A LA BILBAINA CON ENSALADA YOGUR NAT DESNATADO=0.5RAC/PAN 40GR=2RC</p>	<p>20</p> <p>CREMA DE CALABACIN Y ZANAHORIA (PATATA COCIDA 130GR=2RAC) JAMONCITOS DE POLLO AL LIMON CON ENSALADA FRUTA 100GR=1RAC/PAN INTEGRAL 46GR=2RAC</p>	<p>21</p> <p>PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS (PATATA COCIDA195GR=3RAC MERLUZA AL HORNO CON VINAGRETA DE CITRICOS CON ENSALADA FRUTA 100GR=1RAC/PAN 40GR=2RAC</p>
<p>24</p> <p>PASTA INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE (130GR PASTA COCIDA=3RAC) TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA FRUTA 100GR=1RAC/PAN 40GR=2RAC</p>	<p>25</p> <p>GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS (150GR GARBANDO ESCURRIDO=3RAC) VENTRESCA DE MERLUZA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL CON CUBOS DE CALABACIN FRUTA 100GR=1RAC/PAN INTEGRAL 46GR=2RAC</p>	<p>26</p> <p>REHOGADO DE COL Y PATATA (PATAT COCIDA 195GR=3RAC) JAMONCITOS DE POLLO AL LIMON CON ENSALADA FRUTA 100GR=1RAC/PAN 40GR=2RAC</p>	<p>27</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (175GR LEGUMBRE ESCURRIDA=3.5RAC SALMON A LA PLANCHA YOGUR NAT DESNATADO=0.5RAC PAN INTEGRAL 46GR=2RAC</p>	<p>28</p> <p>CREMA PARMEN TIER (PATT A COCIDA 195GR=3RAC) FRITATTA DE ZANAHORIA Y CHAMPIÑON CON ENSALADA FRUTA 100GR=1RAC/PAN 40GR=2RAC</p>
<p>31</p> <p>CREMA DE PUERROS CON MANZANA (PATATA COCIDA 195GR=3RAC LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA FRUTA 100GR=1RAC PAN 40GR=2RAC</p>				