

MES: ENERO

COLEGIO: MENÚ DIABÉTICO 6 RACIONES- RICARDO MUR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 VACACIONES DE NAVIDAD	2 VACACIONES DE NAVIDAD	3 VACACIONES DE NAVIDAD
6 VACACIONES DE NAVIDAD	7 VACACIONES DE NAVIDAD	8 PASTA CON SALSA DE TOMATE (180GR PASATA COCIDA=4RAC) MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA FRUTA 100GR=1RAC PAN 20GR=1RAC	9 ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS(220GR JUDIAS ESCURRIDA=4RAC) TORTILLA DE PAVO 1YOGUR NAT DESNATADO=0.5RAC PAN 30GR=1.5RAC	10 BORRAJA CON PATATAS (300GR BORRAJA+195GR PATATA COCIDA=4RAC) POLLO ASADO CON TOMILLO CON ENSALADA FRUTA 100GR=1RAC /PAN 20GR=1RAC
13 ACELGAS CON PATATAS(300GR ACELGA+195GR PATATA COCIDA=4RAC) MERLUZA CON VINAGRETA DE CITRICOS CON ENSALADA FRUTA 100GR=1RAC PAN 20GR=1RAC	14 ARROZ TRES DELICIAS (152GR ARROZ COCIDO=4RAC) TORTILLA FRANCESA DE QUESO CON ENSALADA FRUTA 100GR=1RAC PAN INTEGRAL 23GR=1RAC	15 SALTEADO DE CALABACIN CON PATATA (CALABACIN 300GR=1RAC+195GR PATATA COCIDA=4RAC) POLLO ASADO AL ROMERO CON ENSALADA FRUTA 100GR=1RAC PAN 20GR=1RAC	16 ESPAGUETIS NAPOLITANA(180GR PASTA COCIDA=4RAC) FRITTATA DE ZANAHORIA Y CHAMPIÑON 1YOGUR NAT DESNATADO=0.5RAC PAN 30GR=1.5RAC	17 LENTEJAS ESTOFADAS (200GR LEGUMBRE ESCURRIDA=4RAC) LOMO ADOBADO CON ENSALADA FRUTA 100GR=1RAC PAN 20GR=1RAC
20 ARROZ HORTELANO CON VERDURAS Y LEGUMBRES(114GR ARROZ COCIDO+55GR LEGUMBRE ESCURRIDA=4RAC) HUEVOS REVUELTOS CON ENSALADA FRUTA 100GR=1RAC PAN 20GR =1RAC	21 GARBANZOS ESTOFADOS (220GR GARBANZO ESCURRIDOS=4RAC) SALMON AL HORNO FRUTA 100GR=1RAC PAN INTEGRAL 23GR=1RAC	22 SOPA MINISTRONE (PASTA CRUDA 15GR=1RAC) POLLO AL CHILINDRON CON PATATAS DADO (195GR PATATA COCIDA =3RAC) FRUTA 100GR=1RAC PAN 20GR=1RAC	23 JUDIAS VERDES CON PATATAS (JUDIA VERDE250GR+150 GR DE PATATA COCIDA=4RAC) ABADEJO CON ENSALADA 1YOGUR NAT DESNATADO=0.5RAC PAN 30GR=1.5RAC	24 PASTA GRATINADA (180GR PASTA COCIDA=4RAC) HAMBURGUESA MIXTA CON ENSALADA FRUTA 100GR=1RAC PAN 20GR=1RAC
27 GUISO DE LENTEJAS CON LIMON Y CANELA (200GR LEGUMBRE ESCURRIDA=4RAC) TORTILLA DE ATUN CON ENSALADA FRUTA 100GR=1RAC PAN 20GR= 1RAC	28 FIDEUA DE VERDURAS (180GR PASATA COCIDA=4RAC) HAMBURGUESA MIXTA CON ENSALADA FRUTA 100GR=1RAC PAN INTEGRAL 23GR=1RAC	29 FESTIVO	30 ARROZ CON POLLO AL CURRY (152 GR ARROZ COCIDO=4RAC) MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA 1YOGUR NAT DESNATADO=0.5RAC PAN 30GR=0.5RAC	31 SALTEADO DE CALABACIN CON PATATA (300GR CALABACIN+195GR PATATA COCIDA=4RAC) JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO FRUTA 100GR=1RAC PAN 20GR=1RAC