

MES: OCTUBRE

COLEGIO: MENÚ DIABÉTICO RICARDO MUR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 PAELLA DE VERDURAS (152GR ARROZ COCIDO=4RAC) ABADEJO A LA BILBAINA CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA 100GR=1RAC PAN 23GR=1RAC	2 SALTEADO DE BORRAJA (PATATA COCIDA 195GR=3RAC+300GR BORRAJA=1RAC POLLO ASADO CON TOMILLO CON LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA 100GR=1RAC/ PAN 20 GR=1RAC	3 ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS (220GR ALUBIA ESCURRIDA=4RAC) TORTILLA FRANCESA DE PAVO CON LECHUGA Y TOMATE YOGUR NAT DESNATADO=0.5RAC PAN 30GR=1.5RAC	4 PASTA CON SALSAS DE TOMATE (180GR PASTA COCIDA=4RAC) MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA Y MAIZ FRUTA100GR=1RAC/PAN 20GR=1RAC
7 ACELGAS CON PATATAS(PATATA COCIDA 195GR=3RAC)+300GR ACELGA=1RAC MERLUZA CON VINAGRETA DE CITRICOS CON LECHUGA Y TOMATE FRUTA 100GR=1RAC PAN 20GR=1RAC	8 ARROZ TRES DELICIAS(152GR ARROZ COCIDO=4RAC) TORTILLA FRANCESA DE QUESO CON LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA 100GR=1RAC/PAN 23GR=1RAC	9 SALTEADO DE CALABACIN CON PATAT (300GR CALABACIN=1RAC+195GR PATATA COCIDA=3RAC POLLO ASADO AL ROMERO CON PATATAS DADO FRUTA100GR=1RAC/PAN 20GR=1RAC	10 FESTIVO	11 FESTIVO
14 ARROZ HORTELANO CON VERDURAS Y LEGUMBRES (114GR ARROZ COCIDO=3RAC+55GR LEGUMBRE ESCURRIDA=1RAC) REVUELTO DE CHORIZO FRUTA 100GR1RAC/PAN 20GR 1RAC	15 GARBANZOS ESTOFADOS(220GR LEGUMBRE ESCURRIDA=4RAC) SALMÓN AL HORNO FRUTA 100GR=1RAC PAN 23GR=1RAC	16 SOPA MINSTRONE (PASTA CRUDA 15GR=1RAC) POLLO AL CHILINDRON CON PATATAS DADO (195PATATA COCIDA =3RAC) FRUTA 100GR=1RAC/PAN20GR=1RAC	17 JUDIAS VERDES CON PATATA Y ZANAHORIA (PATATA COCIDA 150GR+ 250GR JUDIA VERDE=4RAC) ABADEJO CON PISTO YOGUR DESNATADO=0,5 RAC PAN 30GR=1.5RAC	18 PASTA GRATINADA (180GR PASTA COCIDA=4RAC) HAMBURGUESA MIXTA CON ENSALADA FRUTA 100GR=1RAC PAN 20GR=1RAC
21 GUISO DE LENTEJAS CON LIMON Y CANELA (200GR LEGUMBRES ESCURRIDAS=4RAC) TORTILLA FRANCESA DE ATUN FRUTA 100GR1RAC/ PAN 20GR 1RAC	22 FIDEUA DE VERDURAS(180GR PASTA COCIDA=4RAC) LOMO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA FRUTA 100GR=1RAC/PAN 23GR=1RAC	23 ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS (220GR LEGUMBRE ESCURRIDA=4RAC) REVUELTO DE JAMON Y CHAMPIÑONES FRUTA 100GR=1RAC PAN 20GR=1RAC	24 ARROZ CON POLLO AL CURRY (152GR ARROZ COCIDO=4RAC) MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA Y TOMATE YOGUR DESNT 0.5 RAC/ PAN30GR=1.5RAC	25 CREMA DE CALABACÍN(PATATA COCIDA 195GR+300GR CALABACIN=4RAC) JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO ENSALADA A 100GR=1RAC PAN 20GR=1RAC
28 CODITOS A LA NAPOLITANA (180GR PASTA COCIDA=4RAC) MERLUZA AL HOR CON LECHUGA Y ACEITUNAS NEGRAS FRUTA 100GR=1RAC PAN 20GR=1RAC	29 GARBANZOS ESTOFADOS CON VEDURAS(220GR GARBANZO ESCURRIDO=4RAC) POLLO AL LIMON CON LECHUGA FRUTA 100GR=1RAC PAN 23GR=1RAC	30 JUDIAS VERDES CON PATATAS (JUDIAS VERDES 250GR+ 150GR PATATA COCIDA=4RAC TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA FRUTA 100GR=1RAC PAN 20GR=1RAC	31 LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (200GR LEGUMBRE ESCURRIDA=4RAC) MERLUZA CON PISTO YOGUR NATURAL DESNAT =0.5 RAC PAN 30GR=1.5	