

MES: Noviembre 24

COLEGIO: Menú diabético 6 raciones

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1 FESTIVO
4 ARROZ HORTELANO DE VERDURAS Y LEGUMBRES 114 GR ARROZ COCIDO = 3RAC 50 GR LEGUMBRE ESCURRIDA = 1RAC HUEVOS CON TOMATE CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE 100 GR FRUTA = 1RAC Y 20 GR PAN = 1RAC	5 SALTEADO DE CALABACIN CON PATATA 300 GR CALABACIN = 1RAC 195 GR PATATA COCIDA = 3RAC ALBONDIGAS A LA JARDINERA CON ENSALADA 100 GR FRUTA = 1RAC Y 23 GR PAN INTEGRAL = 1RAC	6 SALTEADO DE JUDIAS VERDES CON PATATAS 250 GR JUDIAS VERDES 150 GR PATATA COCIDA = 4RAC REVUELTO DE JAMON YORK CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ 100 GR FRUTA = 1RAC Y 20 GR PAN = 1RAC	7 ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS CON VERDURAS 220 GR ALUBIA COCIDA Y ESCURRIDA = 4RAC BACALAO CON PISTO 1 YOGUR NATURAL DESNATADO = 0,5RAC Y 30 GR PAN = 1,5 RAC	8 PASTA CON SALSA DE ZANAHORIA 180 GR PASTA COCIDA = 4RAC POLLO ASADO CON ENSALADA 100 GR FRUTA = 1RAC Y 20 GR PAN = 1RAC
11 SALTEADO DE BORRAJA CON PATATAS 300 GR BORRAJA = 1RAC 195 GR PATATA COCIDA = 3RAC HAMBURGUESA MIXTA CON ENSALADA 100 GR FRUTA = 1RAC Y 20 GR PAN = 1RAC	12 VICHYSOISSE DE GARBANZOS 220 GR GARBANZOS ESCURRIDOS = 4RAC SALMON AL HORNO CON ENSALADA 100 GR FRUTA = 1RAC Y 23 GR PAN INTEGRAL = 1RAC	13 ARROZ A LA NAPOLITANA 152 GR ARROZ COCIDO = 4RAC TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ 100 GR FRUTA = 1RAC Y 20 GR PAN = 1RAC	14 GUISO DE LENTEJAS CON MANZANA 200 GR LEGUMBRE ESCURRIDA = 4RAC MERLUZA CON PIL PIL DE TOMATE CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS NEGRAS 1 YOGUR NATURAL DESNATADO = 0,5RAC Y 30 GR PAN = 1,5 RAC	15 SOPA DE PASTA 15 GR PASTA CRUDA = 1RAC POLLO ASADO CON PATATAS DADO 195 GR PATATA COCIDA = 3RAC 100 GR FRUTA = 1RAC Y 20 GR PAN = 1RAC
18 SALTEADO DE JUDIAS VERDES CON PATATAS 250 GR JUDIAS VERDES 150 GR PATATA COCIDA = 4RAC HAMBURGUESA MIXTA 100 GR FRUTA = 1RAC Y 20 GR PAN = 1RAC	19 PAELLA DE VERDURAS 152 GR ARROZ COCIDO = 4RAC ABADEJO A LA BILBAINA CON ENSALADA DE TOMATE 100 GR FRUTA = 1RAC Y 23 GR PAN INTEGRAL = 1RAC	20 SALTEADO DE BORRAJA CON PATATAS 300 GR BORRAJA = 1RAC 195 GR PATATA COCIDA = 3RAC POLLO ASADO CON TOMILLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA 100 GR FRUTA = 1RAC Y 20 GR PAN = 1RAC	21 ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS 220 GR ALUBIA COCIDA Y ESCURRIDA = 4RAC TORTILLA FRANCESA DE PAVO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE 1 YOGUR NATURAL DESNATADO = 0,5RAC Y 30 GR PAN = 1,5 RAC	22 PASTA CON SALSA DE TOMATE 180 GR PASTA COCIDA = 4RAC MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA 100 GR FRUTA = 1RAC Y 20 GR PAN = 1RAC
25 SALTEADO DE ACELGAS CON PATATAS 300 GR ACELGAS = 1RAC 195 GR PATATA COCIDA = 3RAC MERLUZA CON VINAGRETA DE CITRICOS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE 100 GR FRUTA = 1RAC Y 20 GR PAN = 1RAC	26 ARROZ TRES DELICIAS 152 GR ARROZ COCIDO = 4RAC TORTILLA FRANCESA DE QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS NEGRAS 100 GR FRUTA = 1RAC Y 23 GR PAN INTEGRAL = 1RAC	27 SALTEADO DE CALABACIN CON PATATA 300 GR CALABACIN = 1RAC 195 GR PATATA COCIDA = 3RAC POLLO ASADO AL ROMERO CON ENSALADA 100 GR FRUTA = 1RAC Y 20 GR PAN = 1RAC	28 PASTA A LA NAPOLITANA 180 GR PASTA COCIDA = 4RAC FRITTATA DE ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS 1 YOGUR NATURAL DESNATADO = 0,5RAC Y 30 GR PAN = 1,5 RAC	29 LENTEJAS ESTOFADAS 200 GR LEGUMBRE ESCURRIDA = 4RAC LOMO ADOBADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ 100 GR FRUTA = 1RAC Y 20 GR PAN = 1RAC