

mediterránea

**MENÚ
DIABÉTICO**

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1 Judía Verde con Patata	2 Wok de Verduras
				Caballa al Horno con picada de ajo y perejil	Tilapia al Horno
				Tomate al Horno Fruta variada y Pan	Patata al Caliu Fruta variada y Pan
				Kcal: 685 Lip: 29,86 Prot: 49,34 HC: 53,43	Kcal: 820 Lip: 32,50 Prot: 67,98 HC: 58,96
	5	6	7	8	9
	Pisto de Verduras	Espinacas con patata	Lentejas Caseras	Espinacas Rehogadas	Menestra de Verduras
	Tortilla francesa	Bacalao a la Llauna	Muslo de Pollo a L'ast	Bacaladilla al Papillote	Lomo a la Plancha
	Coles de Bruselas Fruta variada y Pan	Judía Verde Fina Fruta variada y Pan	Berenjena al Horno Fruta variada y Pan	Patata Gajo Fruta variada y Pan	Granos de Soja con Verduras Fruta variada y Pan
	Kcal: 442 Lip: 22,08 Prot: 15,29 HC: 44,44	Kcal: 590 Lip: 20,30 Prot: 46,03 HC: 54,24	Kcal: 878 Lip: 34,38 Prot: 69,62 HC: 74,17	Kcal: 567 Lip: 19,19 Prot: 46,38 HC: 51,52	Kcal: 736 Lip: 32,85 Prot: 46,44 HC: 55,62
	12	13	14	15	16
	Salteado de Verduras	Zanahoria, Habitas y Trigo Sarraceno	Vichyssoise	Menestra de Verduras	Arroz con champiñones
	Lomo a la Plancha	Bacalao al horno	Pollo al Horno	Sardinas con Verduras	Tortilla francesa
	Pimientos al Ajillo Fruta variada y Pan	Tomate al Horno Fruta variada y Pan	Berenjena Asada Fruta variada y Pan	Puerro Braseado Fruta variada y Pan	Pimiento Rojo Asado Fruta variada y Pan
	Kcal: 713 Lip: 33,30 Prot: 48,91 HC: 52,05	Kcal: 906 Lip: 22,15 Prot: 69,47 HC: 95,80	Kcal: 679 Lip: 26,97 Prot: 62,32 HC: 46,63	Kcal: 798 Lip: 36,84 Prot: 45,48 HC: 63,14	Kcal: 596 Lip: 21,40 Prot: 15,59 HC: 87,98
	19	20	21	22	23
	Gazpacho	Ensalada de garbanzos	Escalivada	Judía Verde con Patata y Zanahoria	Crema de Calabaza y puerro
	Butifarra	Pechuga de Pavo a la Plancha	Bacalao con Verduritas	Secreto de Cerdo a Baja Temperatura	Merluza al Horno
	Patata al Caliu Fruta variada y Pan	Pimiento Verde Asado Fruta variada y Pan	Brocoli al Ajillo Fruta variada y Pan	Tomate al Horno Fruta variada y Pan	Salsa a la Vizcaina Fruta variada y Pan
	Kcal: 823 Lip: 42,87 Prot: 30,38 HC: 76,88	Kcal: 786 Lip: 23,69 Prot: 65,08 HC: 80,50	Kcal: 703 Lip: 21,41 Prot: 61,69 HC: 60,17	Kcal: 953 Lip: 63,25 Prot: 43,27 HC: 52,36	Kcal: 559 Lip: 21,76 Prot: 32,52 HC: 58,46
	26	27	28	29	30
	Lentejas Caseras	Berenjena Siciliana	Ensalada de Pasta	Gazpacho	Lentejas Estofadas Veganas
	Pechuga de Pollo a la Plancha	Bacalao al horno	Merluza a la Plancha	Muslo de Pollo al Horno	Sardinas en Escabeche
	Piperrada Fruta variada y Pan	Patata Panadera Fruta variada y Pan	Pimiento Rojo Asado Fruta variada y Pan	Patata al Caliu Fruta variada y Pan	Tomate con Ajo y Perejil Fruta variada y Pan
	Kcal: 829 Lip: 28,79 Prot: 65,49 HC: 78,55	Kcal: 723 Lip: 25,00 Prot: 60,88 HC: 59,46	Kcal: 714 Lip: 27,78 Prot: 40,45 HC: 74,67	Kcal: 859 Lip: 33,12 Prot: 59,94 HC: 78,25	Kcal: 848 Lip: 37,20 Prot: 54,40 HC: 76,81

AGOSTO