

mediterránea

**MENÚ  
DIABÉTICO**

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
JULIO	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
	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
	<b>Kcal: 713 Lip: 33,30 Prot: 48,91 HC: 52,05</b>	<b>Kcal: 906 Lip: 22,15 Prot: 69,47 HC: 95,80</b>	<b>Kcal: 679 Lip: 26,97 Prot: 62,32 HC: 46,63</b>	<b>Kcal: 798 Lip: 36,84 Prot: 45,48 HC: 63,14</b>	<b>Kcal: 596 Lip: 21,40 Prot: 15,59 HC: 87,98</b>
	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
	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
	<b>Kcal: 823 Lip: 42,87 Prot: 30,38 HC: 76,88</b>	<b>Kcal: 786 Lip: 23,69 Prot: 65,08 HC: 80,50</b>	<b>Kcal: 703 Lip: 21,41 Prot: 61,69 HC: 60,17</b>	<b>Kcal: 953 Lip: 63,25 Prot: 43,27 HC: 52,36</b>	<b>Kcal: 559 Lip: 21,76 Prot: 32,52 HC: 58,46</b>
	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
	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	
<b>Kcal: 829 Lip: 28,79 Prot: 65,49 HC: 78,55</b>	<b>Kcal: 723 Lip: 25,00 Prot: 60,88 HC: 59,46</b>	<b>Kcal: 714 Lip: 27,78 Prot: 40,45 HC: 74,67</b>	<b>Kcal: 859 Lip: 33,12 Prot: 59,94 HC: 78,25</b>	<b>Kcal: 848 Lip: 37,20 Prot: 54,40 HC: 76,81</b>	
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	
Espinacas con Patata a la Catalana	Zanahoria Guisantes y Quinoa	Parrillada de Verdura	Empedrado de Legumbres con Jamon y Hierbabuena	Brocoli, Patata y Zanahoria	
Pollo al Ajillo	Pincho de Tortilla de Patatas	Merluza al Horno	Lomo a la Plancha	Atun al Horno	
Patata Gajo Fruta variada y Pan	Salteado Mediterraneo Fruta variada y Pan	Esparragos Trigueros Fruta variada y Pan	Piperrada Fruta variada y Pan	Cebollita Perla Fruta variada y Pan	
<b>Kcal: 745 Lip: 27,10 Prot: 47,33 HC: 78,32</b>	<b>Kcal: 863 Lip: 32,91 Prot: 28,95 HC: 107,36</b>	<b>Kcal: 389 Lip: 15,99 Prot: 30,91 HC: 30,58</b>	<b>Kcal: 885 Lip: 41,85 Prot: 63,81 HC: 57,32</b>	<b>Kcal: 566 Lip: 15,91 Prot: 40,59 HC: 60,72</b>	
<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>			
Menestra de Verduras con Frutos Secos Y Cherrys	Ensalada de garbanzos	Salmorejo			
Dorada a la Provenzal	Pechuga de Pavo a la Plancha	Lomo a la Plancha			
Patata Asada Fruta variada y Pan	Patata Parisina Fruta variada y Pan	Calabacin al Horno Fruta variada y Pan			
<b>Kcal: 750 Lip: 25,58 Prot: 38,65 HC: 82,75</b>	<b>Kcal: 843 Lip: 24,23 Prot: 66,11 HC: 91,66</b>	<b>Kcal: 983 Lip: 58,03 Prot: 51,02 HC: 64,06</b>			