

El menú de Dieta no podrá sufrir modificaciones. En caso de necesitar más de un día será imprescindible justificante de su médico.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				Arroz con tomate Lomo a la plancha con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Arroz blanco/J.York Energía(Kcal):607; Proteínas:16,3 H.Carbono:41; Fibra V. 5,1; Lípidos: 40,9 <b>SUGERENCIA PARA LA CENA</b> Berenjenas Asadas Rape a la plancha Fruta/yogur/gelatina de sabores
Espaguettis con tomate Escalopes con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Puré/Fiambre pavo Energía(Kcal):727; Proteínas:25,7; H.Carbono:59,3; Fibra V. 7,1; Lípidos: 41,4 <b>SUGERENCIA PARA LA CENA</b> Crema de Verduras Lenguado a la plancha Fruta/yogur/gelatina de sabores	Patatas con calamares Pechugas de pollo con ensalada Yogurt Dieta: Pollo asado con patatas Energía(Kcal):631; Proteínas:49,8; H.Carbono:32,3; Fibra V. 2,4; Lípidos: 33,1 <b>SUGERENCIA PARA LA CENA</b> Espinacas con bechamel Cinta lomo con patatas Fruta/yogur/gelatina de sabores	Arroz con carne Varitas de merluza con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Pescado cocido con verduras Energía(Kcal):766; Proteínas:27,6; H.Carbono:65,8; Fibra V. 5,8; Lípidos:42,3 <b>SUGERENCIA PARA LA CENA</b> Alcachofas gratinadas Filetes de Pavo Fruta/yogur/gelatina de sabores	Judías Pintas estofadas Tortilla de patata con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Verduras con patata/Tortilla francesa Energía(Kcal):692; Proteínas:25,8; H.Carbono:66,2; Fibra V. 21,6; Lípidos: 31,3 <b>SUGERENCIA PARA LA CENA</b> Puré de Zanahoria Quinche de bonito Fruta/yogur/gelatina de sabores	Crema de Calabacín Albóndigas en salsa del tiempo Dieta: Puré/J.York Energía(Kcal):556; Proteínas:25; H.Carbono:37,7; Fibra V. 7,1; Lípidos:32,3 <b>SUGERENCIA PARA LA CENA</b> Coliflor rehogada Ensalada de atún y tomate Fruta/yogur/gelatina de sabores
11	12	13	14	15
Sopa de picadillo Lomo plancha con patatas Fruta del tiempo Dieta: Sopa/J.York Energía(Kcal):628; Proteínas:33,9; H.Carbono:12,7; Fibra V. 0,86; Lípidos: 49 <b>SUGERENCIA PARA LA CENA</b> Pisto manchego Tortilla francesa Fruta/yogur/gelatina de sabores	Potaje de Garbanzos San Jacobos con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Puré/F.Pavo Energía(Kcal):509; Proteínas:21,3; H.Carbono:44,3; Fibra V. 11,4; Lípidos: 24,9 <b>SUGERENCIA PARA LA CENA</b> Crema de Calabacín Caballa a la plancha Fruta/yogur/gelatina de sabores	Arroz con tomate Huevos fritos con baecon Fruta del tiempo Dieta: Arroz /Tortilla francesa Energía(Kcal)634; Proteínas:12,9; H.Carbono:44,5; Fibra V. 3,7; Lípidos: 44,1 <b>SUGERENCIA PARA LA CENA</b> Ensalada Trasero de Pollo Fruta/yogur/gelatina de sabores	Menestra/Puré Muslitos de pollo con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Pescado cocido con patatas Energía(Kcal):474; Proteínas:24,2 H.Carbono:44,7; Fibra V.14,9; Lípidos: 18,7 <b>SUGERENCIA PARA LA CENA</b> Crema de Calabaza Lubina al horno Fruta/yogur/gelatina de sabores	Caracolillos con tomate Merluza en salsa con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Pescado cocido con verduras Energía(Kcal):423; Proteínas:27; H.Carbono:33,8; Fibra V. 3,9; Lípidos: 19,1 <b>SUGERENCIA PARA LA CENA</b> Sopa de Verduras Lacón a la gallega Fruta/yogur/gelatina de sabores
18	19	20	21	22
Crema de Calabaza Carne asada con ensalada Melocotón en almíbar Dieta: Puré/Carne asado Energía(Kcal):409; Proteínas:24; H.Carbono:18,3; Fibra V. 3,7; Lípidos: 25,8 <b>SUGERENCIA PARA LA CENA</b> Puré de calabacín Dorada al horno Fruta/yogur/gelatina de sabores	Judías Blancas Estofadas Tortilla de patata con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Puré/Fiambre Pavo Energía(Kcal):588; Proteínas:31,5; H.Carbono:31; Fibra V.6,1; Lípidos: 36,2 <b>SUGERENCIA PARA LA CENA</b> Ensalada campera Filete de Ternera Fruta/Yogur/gelatina de sabores	Ensalada de Pasta Lomo a la plancha con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Pescado cocido con patatas Energía(Kcal):717; Proteínas:27,2; H.Carbono:40,8; Fibra V. 6,7; Lípidos: 48 <b>SUGERENCIA PARA LA CENA</b> Puré de Patata Merluza a la plancha Fruta/yogur/gelatina de sabores	Arroz con carne Lenguado con ensalada Fruta del tiempo Dieta: Arroz blanco/Tortilla francesa Energía(Kcal):467; Proteínas:28,2; H.Carbono:50,4; Fibra V. 3,9; Lípidos: 16,1 <b>SUGERENCIA PARA LA CENA</b> Judías verdes Filete de Pavo Fruta/yogur/gelatina de sabores	Patatas con costillas Pechuga de pollo con ensalada Yogurt Dieta: Pollo asado con verduras Energía(Kcal):521; Proteínas:43,4; H.Carbono:27,8; Fibra V. 4,1; Lípidos: 25,3 <b>SUGERENCIA PARA LA CENA</b> Ensalada de atún y tomate Croquetas caseras Fruta/yogur/gelatina de sabores
25	26	27	28	29



¿Qué  
comemos  
este mes?

