

**MENÚ DIABÉTICOS CENTRO DE DÍA OCTUBRE. LÍNEA CALIENTE**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
<p><b>Crema de calabaza</b> <b>Aguja plancha con brócoli</b></p> <p><b>PAN . FRUTA. AGUA.</b> Energía: 592Kcal HC:61g Az:10g. Pt:20g Gr:14g St:4g Sal: 1.4g</p>	<p><b>Arroz Alicantino</b> <b>Merluza en salsa verde con Menestra</b></p> <p><b>PAN . FRUTA. AGUA.</b> Energía:584kcal HC:75g Az:18g Pt: 22g Gr:19g St:4g. Sal:1.4g</p>	<p><b>Alubias</b> <b>Tortilla de patatas y ensalada</b></p> <p><b>PAN . FRUTA. AGUA.</b> Energía:626kcal HC:84g Az:24g Pt:25g Gr:21g St:4.6g Sal: 1.3g</p>	<p><b>Sopa de fideos Tz</b> <b>Magro de cerdo en salsa y zanahoria baby</b></p> <p><b>PAN . FRUTA. AGUA.</b> Energía:608Kcal HC:72g Az:14g Pt:21g Gr:13g St:3.4g Sal:1g</p>	<p><b>Cazuela de verduras</b> <b>Jamoncitos de pollo Tz y ensalada</b></p> <p><b>PAN . FRUTA. AGUA.</b> Energía: 600Kcal HC:59g Az:17g Pt:18g Gr:16g St:4.6g Sal: 1.5g</p>
10	11	12	13	14
<p><b>Paella mixta</b> <b>Jamoncitos de pollo con ensalada</b></p> <p><b>PAN . FRUTA. AGUA.</b> Energía:577kcal HC:75g Az:14g Pt: 23g Gr: 20g St:5g. Sal: 1.3g</p>	<p><b>Crema de zanahoria</b> <b>Tortilla de patatas y tomate aliñado</b></p> <p><b>PAN . FRUTA. AGUA.</b> Energía: 592Kcal HC:54g Az:2g Pt: 22g Gr:15g St: 3g Sal: 1.1g</p>	<p><b>Cocido andaluz</b> <b>Merluza encebollada y patatas</b></p> <p><b>PAN . FRUTA. AGUA.</b> Energía: 594Kcal HC:68g Az:12g. Pt:24g Gr: 12g St: 3.4g Sal: 1.3g</p>	<p><b>Sopa de picadillo Tz</b> <b>Lomo asado a la española con judías verdes y zanahoria</b></p> <p><b>PAN . FRUTA. AGUA.</b> Energía:605Kcal HC:76g Az:16g Pt:25g Gr:17g St:4g Sal:1.</p>	<p><b>Guisaillo de patatas</b> <b>Tortilla francesa y ensalada</b></p> <p><b>PAN . FRUTA. AGUA.</b> Energía: 603Kcal HC:68g Az:14g. Pt:24g Gr: 16g St: 5.4g Sal: 1.6g</p>
17	18	19	20	21
<p><b>Cazuela de fideos con pescado Tz</b> <b>Salmón con pisto</b></p> <p><b>PAN . FRUTA. AGUA.</b> Energía: 599Kcal HC:57g Az:3.1g Pt: 25g Gr:17g St:3.4g Sal: 1.4g</p>	<p><b>Lentejas con chorizo</b> <b>Tortilla francesa y ensalada con zanahoria</b></p> <p><b>PAN . FRUTA. AGUA.</b> Energía:620kcal HC:74g Az:20g Pt:23g Gr:18g St:4.1g Sal: 1.3g</p>	<p><b>Sopa de estrellitas</b> <b>Jamoncitos de pollo con menestra</b></p> <p><b>PAN . FRUTA. AGUA.</b> Energía: 592 Kcal HC: 69g Az:8g Pt:19g Gr:8g St:2g Sal: 1g</p>	<p><b>Cazuela de arroz</b> <b>Lenguado con tomate y judías verdes</b></p> <p><b>PAN . FRUTA. AGUA.</b> Energía:604Kcal HC:75g Az:15g Pt:24g Gr:10g St:3.1g Sal:1g</p>	<p><b>Crema de verduras</b> <b>Albóndigas jardinera y patatas dadas</b></p> <p><b>PAN . FRUTA. AGUA.</b> Energía: 595Kcal HC:68g Az:12g. Pt:22g Gr:15g St:4.1g Sal: 1.4g</p>
24	25	26	27	28
<p><b>Arroz a la cubana</b> <b>Salmón en salsa de verduras y zanahorias</b></p> <p><b>PAN . FRUTA. AGUA.</b> Energía:598Kcal HC:71g Az:10g Pt:24g Gr:10g St:2g Sal:1.2g</p>	<p><b>Sopa de fideos Tz</b> <b>Ragout de pavo y patatas</b></p> <p><b>PAN . FRUTA. AGUA.</b> Energía: 593Kcal HC:54g Az:2g Pt:22g Gr:11g St:2.6g Sal: 1g</p>	<p><b>Crema de calabacín</b> <b>Tortilla de patatas y ensalada</b></p> <p><b>PAN . FRUTA. AGUA.</b> Energía:579kcal HC:75g Az:18g Pt: 23g Gr:20g St:5g. Sal: 1.4g</p>	<p><b>Potaje de alubias</b> <b>Merluza al horno y ensalada</b></p> <p><b>PAN . FRUTA. AGUA.</b> Energía:602kcal HC:64g Az:13g Pt:21g Gr:14g St:3g Sal: 1.1g</p>	<p><b>Macarrones salteados con jamón Tz</b> <b>Lomo al horno con arroz pilaf</b></p> <p><b>PAN . FRUTA. AGUA.</b> Energía: 590Kcal HC:64g Az:10g. Pt:20g Gr:12g St:2g Sal:1g</p>
31	NOVIEMBRE 1	2	3	4
<p><b>Crema de calabacín</b> <b>Salchichas de ave con patatas</b></p> <p><b>PAN . FRUTA. AGUA.</b> Energía: 594Kcal HC:68g Az:12g. Pt:24g Gr: 14g St: 3.4g Sal: 1.3g</p>	<p><b>Lentejas a la riojana</b> <b>Tortilla de patatas y ensalada</b></p> <p><b>PAN . FRUTA. AGUA.</b> Energía:625kcal HC:83g Az:24g Pt:22g Gr:18g St:4g Sal: 1.3g</p>	<p><b>Sopa picadillo</b> <b>Ragout de cerdo y menestra</b></p> <p><b>PAN . FRUTA. AGUA.</b> Energía: 592Kcal HC:54g Az:2g Pt: 22g Gr:15g St: 3g Sal: 1.1g</p>	<p><b>Cazuela de arroz</b> <b>Merluza en salsa verde y zanahoria</b></p> <p><b>PAN . FRUTA. AGUA.</b> Energía:558Kcal HC:59g Az:20g Pt:25g Gr:19g St: 3g Sal: 1.3g</p>	<p><b>Crema de verduras</b> <b>Calamares capricho Tz y ensalada</b></p> <p><b>PAN . FRUTA. AGUA.</b> Energía:600Kcal HC:76g Az:14g Pt:22g Gr:15g St:3g Sal:1</p>

El menú basal no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias. Atendiendo al RD1169/2011, pueden solicitar al personal de la empresa la información de los alérgenos. A fin de garantizar un adecuado servicio de comedor se ruega, que los padres informen siempre y de la forma más detallada posible, tanto a la empresa de comedor como al centro escolar, de las alergias y/o intolerancias de su hijo/a. GRACIAS.

La información sobre alérgenos se basa en los datos facilitados por nuestros proveedores. Debido a los procesos de elaboración de nuestros platos preparados, no es posible excluir la presencia accidental de alérgenos. Solicite la información que precise.

la pieza de fruta será de temporada, fruta ecológica o fruta IV gama y variada. Los menús podrán sufrir variaciones por necesidades de mercado.

