

MENÚ OCTUBRE U.E.D SANTA CLOTILDE DIABETICOS

NºRGSEAA 26.05434/GR

LUNES 30	MARTES 31			VIERNES 01
				CREMA DE POLLO (patata ECO, pechuga pollo, calabaza, puerro) ABADEJO EN SALSA CON ZANAHORIAS (cherna, , zanahorias ECO) FRUTA
				Energía: 460 Kcal. Hid. Carb.: 57 % Lípido: 30 % Proteína: 13 %
LUNES 04	MARTES 05	MIÉRCOLES 06	JUEVES 07	VIERNES 08
COCIDO ANDALUZ (garbanzo, patata ECO, zanahorias ECO) CROQUETAS CASERA (pollo, leche, harina) ENSALADA COLORES (lechuga ECO, zanahoria, remolacha, maiz) FRUTA	CREMA DE PATATA (patata ECO, calabaza, puerro) JAMÓN EN SALSA CON VERDURAS (verduras ECO, carne de jamón, tomate ECO) FRUTA	SOPA POLLO (tomate ECO, , jamon, cebolla ECO) MEDALLÓN DE MERLUZA CON GUISANTES (merluza, zanahorias ECO, cebolla ECO, guisante) YOGURT	LENTEJAS JARDINERAS (lentejas, patata ECO, tomate ECO, zanahorias ECO) TORTILLA DE PATATAS (huevo, patatas) TOMATE FRITO FRUTA	CREMA DE VERDURAS (patata ECO, calabain, zanahoria, puerro) PESCADO CON VERDURAS (bacalao/pescada, tomate, zanahoria, patata) FRUTA
Energía: 435 Kcal. Hid. Carb.: 57 % Lípido: 30 % Proteína: 13 %	Energía: 460 Kcal. Hid. Carb.: 57 % Lípido: 30 % Proteína: 13 %	Energía: 470 Kcal. Hid. Carb.: 56 % Lípido: 30 % Proteína: 14 %	Energía: 456 Kcal. Hid. Carb.: 57 % Lípido: 30 % Proteína: 13 %	Energía: 464 Kcal. Hid. Carb.: 58 % Lípido: 30 % Proteína: 12 %
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
LENTEJAS A LA CASTELLANA (lentejas, patata ECO, tomate ECO, zanahorias ECO) TORTILLA DE YORK Y JUDIA VERDE (huevo, atun, judía verde) FRUTA	SOPA POLLO (tomate ECO, , jamon, cebolla ECO) MERLUZA CON TOMATE Y ATUN (merluza, tomate, atun) FRUTA	ALUBIAS ESTOFADAS (judía blanca, zanahoria, tomate, patata) SALCHICHAS CON TOMATE Y ARROZ (carne de pollo, tomate frito, arroz) YOGURT	SALMOREJO (pan, tomate, vinagre, pepino, cebolla) PECHUGA STROGONOFF CON VERDURAS (pechuga pollo, nata, patata, zanahoria) FRUTA	CREMA DE ZANAHORIA (patata ECO, calabain, zanahoria, puerro) HAMBURGUESA (carne de pollo/ternera) ENSALADA CASERA (lechuga ECO, zanahoria, aceituna) FRUTA
Energía: 447 Kcal. Hid. Carb.: 56 % Lípido: 33 % Proteína: 11 %	Energía: 460 Kcal. Hid. Carb.: 57 % Lípido: 30 % Proteína: 13 %	Energía: 436 Kcal. Hid. Carb.: 56 % Lípido: 30 % Proteína: 14 %	Energía: 460 Kcal. Hid. Carb.: 57 % Lípido: 30 % Proteína: 13 %	Energía: 456 Kcal. Hid. Carb.: 57 % Lípido: 30 % Proteína: 13 %
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
COCIDO ANDALUZ (garbanzo, patata ECO, zanahorias ECO) LOMO ADOBADO CON PATATA (lomo adobado, patata) FRUTA	FIDEUA (PASTA DE TRIGO, tomate, zanahoria, patata, cebolla) MERLUZA EN SALSA VERDE CON VERDURITAS (merluza, cebolla ECO, zanahorias ECO) FRUTA	CAZUELA DE FIDEOS CON PESCADA (pollo, Pasta trigo, zanahorias ECO) DELICIAS DE CALAMAR (calamara, harina) ENSALADA COLORES (lechuga ECO, zanahoria, remolacha, maiz) YOGURT	LENTEJAS ESTOFADAS (lentejas, patata ECO, tomate ECO, zanahorias ECO) ALBONDIGAS CON TOMATE Y VERDURAS (pollo, ternera, zanahoria, TRIGO, cebolla ECO patatas) FRUTA	CREMA DE PUERRO (patata ECO, calabain, zanahoria, puerro) TORTILLA DE PATATAS (huevo, patatas) ENSALADA FRUTA
Energía: 447 Kcal. Hid. Carb.: 56 % Lípido: 33 % Proteína: 11 %	Energía: 447 Kcal. Hid. Carb.: 56 % Lípido: 33 % Proteína: 11 %	Energía: 447 Kcal. Hid. Carb.: 56 % Lípido: 33 % Proteína: 11 %	Energía: 447 Kcal. Hid. Carb.: 56 % Lípido: 33 % Proteína: 11 %	Energía: 456 Kcal. Hid. Carb.: 57 % Lípido: 30 % Proteína: 13 %
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
ESTOFADO DE CARNE (carne de pollo, patata ECO, tomate ECO) EMPANADILLA DE BONITO (empanadillas boito) ENSALADA (tomate, lechuga, maiz) FRUTA	SOPA PICADILLO (tomate ECO, , jamon, cebolla ECO) PECHUGA CON TOMATE Y VERDURAS (pechuga pollo, tomate, zanahoria , patatas) FRUTA	CREMA DE CALABAZA (patata ECO, calabaza, zanahoria, puerro) VARITA DE MERLUZA (merluza, harina) TOMATE CON ATÚN (tomate, atún) YOGURT	POTAJE DE GARBANZOS (garbanzos, zanahoria, pimiento rojo, patata) LENGUADO EN SALSA CON PATATA (lenguado, tomate, , zanahorias ECO, judia verde, patata) FRUTA	PATATAS A LA RIOJANA (patata ECO, chorizo, tomate ECO) LIBRITO DE LOMO CON ARROZ (lomo, queso, arroz) FRUTA
Energía: 460 Kcal. Hid. Carb.: 57 % Lípido: 30 % Proteína: 13 %	Energía: 636 Kcal. Hid. Carb.: 56 % Lípido: 30 % Proteína: 14 %	Energía: 435 Kcal. Hid. Carb.: 57 % Lípido: 30 % Proteína: 13 %	Energía: 460 Kcal. Hid. Carb.: 57 % Lípido: 30 % Proteína: 13 %	Energía: 436 Kcal. Hid. Carb.: 56 % Lípido: 30 % Proteína: 14 %

Verificado por: Laboratorio Jiménez y Medina S.L. CA-114718