

MENÚ DIABÉTICO

1º SEMANA DE MAYO		LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	SABADO 30	DOMINGO 1
COMIDA	1º	PATATAS A LA RIOJANA 🍷	MACARRONES CON TOMATE 🍷 🍷 🍷	SOPA DE COCIDO 🍷 🍷	PISTO	JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS 🍷	ESPARRAGOS CON MAYONESA 🍷	ENSALADILLA 🍷 🍷
	2º	MUSLITOS DE POLLO A LA NARANJA 🍷	LOMO DE FOGONERO REBOZADO CON ENSALADA 🍷 🍷 🍷 🍷	COCIDO COMPLETO 🍷	PATATAS A LO POBRE CON HUEVO Y CHORIZO 🍷	RAGOUT DE PAVO 🍷 🍷	PAELLA MIXTA 🍷 🍷	POLLO ASADO AL LIMÓN 🍷
	POSTRES	FRUTA O YOGUR 🍷	FRUTA O YOGUR 🍷	MANZANA ASADA	FRUTA O YOGUR 🍷	FRUTA O YOGUR 🍷	FRUTA O YOGUR 🍷	FRUTA O YOGUR 🍷
CENA	1º	SOPA DE ARROZ	CREMA DE ESPINACAS 🍷	CREMA DE CALABACIN 🍷	SOPA DE VERDURAS MALLORQUINA 🍷 🍷	CREMA DE ZANAHORIA 🍷	SOPA CASTELLANA 🍷 🍷	SOPA DE CEBOLLA 🍷
	2º	PERCA EN SALSAS 🍷 🍷	TORTILLA DE PATATA 🍷	CALAMARES CON AROS DE CEBOLLA 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷	PESCADILLA A LA BILBAÍNA 🍷	VARITAS DE MERLUZA 🍷	LACÓN A LA GALLEGA	TILAPIA A LA VIZCAINA 🍷 🍷 🍷
	POSTRES	FRUTA O YOGUR 🍷	FLAN 🍷 🍷	FRUTA O YOGUR 🍷	FRUTA O YOGUR 🍷	FRUTA O YOGUR 🍷	FRUTA O YOGUR 🍷	FRUTA O YOGUR 🍷
Kcal	1.325	1.014	1.797	1.587	1.245	1.105	1.291	1.234
Proteína g	67	48	81	75	66	63	63	73
HC g	140	118	179	186	109	118	146	124
HC Simp. g	36	32	36	49	26	41	30	41
Lípidos g	51	34	80	56	58	37	49	45
AGS g	13	9	19	16	18	8	12	8
Sal g	5	4	4	4	5	3	8	5

(*) La opción mas recomendable y se utiliza para la valoración nutricional estimada de la comida y cena. Esta estimación incluye pan.

RF: 202205BE01

🍷
Huevos
🍷
Mostaza

🍷
Leche
🍷
Sésamo

🍷
Gluten
🍷
Sulfitos

ALÉRGICOS

🍷
Moluscos
🍷
Soja

🍷
Crustáceos
🍷
Frutos con cáscara

🍷
Pescado
🍷
Cacahuetes

🍷
Apio
🍷
Altramuces

MENÚ DIABÉTICO

2º SEMANA DE MAYO		LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6	SABADO 7	DOMINGO 8
COMIDA	1º	ESPAGUETIS CON TOMATE Y ATÚN Ⓢ Ⓜ Ⓜ	BRÓCOLI REHOGADO	SOPA DE COCIDO Ⓢ Ⓜ	COLIFLOR CON ACEITE Y VINAGRE Ⓜ	PORRUSALDA Ⓜ	ENSALADA DE PIMIENTOS Ⓢ Ⓜ Ⓜ	FABADA Ⓢ
	2º	LOMO DE CERDO CON SALSAS DE PIÑA Ⓜ	PASTEL DE CARNE Ⓢ Ⓜ Ⓜ	COCIDO COMPLETO Ⓢ	SALCHICHAS FRESCAS CON PATATAS FRITAS	FILETE RUSO Ⓜ	PAELLA MIXTA Ⓢ Ⓜ	BACALAO REBOZADO Ⓢ Ⓜ Ⓜ Ⓜ
	POSTRES	FRUTA O YOGUR Ⓢ	FRUTA O YOGUR Ⓢ	MANZANA ASADA	FRUTA O YOGUR Ⓢ	FRUTA O YOGUR Ⓢ	FRUTA O YOGUR Ⓢ	FRUTA O YOGUR Ⓢ
CENA	1º	CREMA PARMENTIER Ⓢ	SOPA MINISTRONE Ⓢ Ⓜ	CREMA DE ESPÁRRAGOS BLANCOS Ⓢ	SOPA DE PESCADO Ⓢ Ⓜ Ⓜ Ⓜ Ⓜ	CREMA DE VERDURAS Ⓢ Ⓜ	SOPA DE PICADILLO Ⓢ Ⓜ Ⓜ Ⓜ	CREMA DE CALABAZA Ⓢ
	2º	REVUELTO DE GULAS Y GAMBAS Ⓢ Ⓜ Ⓜ	PERCA A LA MARINERA Ⓢ Ⓜ Ⓜ	EMPANADA ATÚN Ⓢ Ⓜ Ⓜ Ⓜ Ⓜ Ⓜ Ⓜ Ⓜ Ⓜ Ⓜ Ⓜ Ⓜ Ⓜ	FILETE DE POLLO EN SALSAS DE LIMÓN Ⓢ	CROQUETAS VARIADAS Ⓢ Ⓜ Ⓜ Ⓜ Ⓜ Ⓜ Ⓜ Ⓜ Ⓜ Ⓜ Ⓜ Ⓜ Ⓜ	BIMBO DE JAMÓN Y QUESO Ⓢ Ⓜ Ⓜ Ⓜ	HUEVOS RELLENOS Ⓢ Ⓜ
	POSTRES	FRUTA O YOGUR Ⓢ	FLAN Ⓢ Ⓜ	FRUTA O YOGUR Ⓢ	FRUTA O YOGUR Ⓢ	FRUTA O YOGUR Ⓢ	FRUTA O YOGUR Ⓢ	FRUTA O YOGUR Ⓢ
Kcal	1.381	1.381	1.104	1.655	1.412	1.241	1.367	1.510
Proteína g	68	81	54	65	75	55	58	90
HC g	145	138	115	192	121	138	178	131
HC Simp. g	38	38	30	47	26	44	37	41
Lípidos g	55	51	44	65	66	50	44	66
AGS g	14	14	13	12	20	12	12	18
AGM g	23	28	23	15	31	21	18	26
AGP g	7	6	5	5	6	14	4	11
Sal g	4	3	2	4	4	5	4	5

(*) La opción mas recomendable y se utiliza para la valoración nutricional estimada de la comida y cena. Esta estimación incluye pan.

RF: 202205BE01

Ⓢ Huevos
Ⓜ Mostaza

Ⓢ Leche
Ⓜ Sésamo

Ⓢ Gluten
Ⓜ Sulfitos

ALÉRGENOS

Ⓢ Moluscos
Ⓜ Soja

Ⓢ Crustáceos
Ⓜ Frutos con cáscara

Ⓢ Pescado
Ⓜ Cacahuetes

Ⓢ Apio
Ⓜ Altramuzes

MENÚ DIABÉTICO

3º SEMANA DE MAYO		LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13	SABADO 14	DOMINGO 15
COMIDA	1º	CARACOLAS A LA MARINERA ☹️ 🌿 🐚 🥄	PATATAS GUIADAS CON CARNE 🥄	SOPA DE COCIDO ☹️ 🌿	PISTO	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS 🔑	ENSALADA MIXTA ☹️ 🐚 🥄	PATATAS GRATINADAS 🥄 🌿
	2º	POLLO AL CHILINDRÓN 🥄	PALOMETA AL HORNO 🐚 🥄	COCIDO COMPLETO 🥄	HUEVOS ROTOS CON JAMÓN ☹️	POLLO ASADO AL LIMÓN 🥄	PAELLA MIXTA 🐚 🥄	RAGOUT DE PAVO 🌿 🥄
	POSTRES	FRUTA O YOGUR 🥄	FRUTA O YOGUR 🥄	MANZANA ASADA	FRUTA O YOGUR 🥄	FRUTA O YOGUR 🥄	FRUTA O YOGUR 🥄	FRUTA O YOGUR 🥄
CENA	1º	SOPA DE AVE ☹️ 🌿	CREMA DE ESPINACAS 🥄	SOPA DE AJO 🌿	SOPA DE CEBOLLA 🌿	CREMA DE ZANAHORIA 🥄	CREMA DE CALABACIN 🥄	SOPA DE VERDURAS MALLORQUINA ☹️ 🌿
	2º	PERCA EN SALSA 🐟 🥄	REVUELTO DE CHAMPIÑÓN ☹️	EMPANADILLAS 🌿 🐟	TILAPIA A LA VIZCAINA 🌿 🐟 🥄	TORTILLA FRANCESA CON TOMATE EN RODAJAS ☹️ 🥄 🐟 🌿	SALCHICHAS AL VINO CON PURÉ DE PATATA 🥄	GALLINETA A LA VIZCAINA 🌿 🐟 🥄
	POSTRES	FRUTA O YOGUR 🥄	FLAN ☹️ 🥄	FRUTA O YOGUR 🥄	FRUTA O YOGUR 🥄	FRUTA O YOGUR 🥄	FRUTA O YOGUR 🥄	FRUTA O YOGUR 🥄
Kcal	1.311	1.071	1.199	1.628	1.444	1.148	1.486	1.198
Proteína g	69	52	82	61	83	71	58	78
HC g	141	144	104	195	115	126	168	137
HC Simp. g	37	35	29	53	30	37	38	40
Lípidos g	48	26	55	63	68	33	60	33
AGS g	13	5	15	14	19	11	18	7
AGM g	22	14	28	19	30	16	29	17
AGP g	6	2	7	10	10	2	6	4
Sal g	4	3	3	3	8	3	5	3

(*) La opción mas recomendable y se utiliza para la valoración nutricional estimada de la comida y cena. Esta estimación incluye pan.

RF: 202205BE01

☹️
Huevos
🥄
Mostaza

🥄
Leche
🐚
Sésamo

🌿
Gluten
🥄
Sulfitos

ALÉRGENOS

🐛
Moluscos
🌿
Soja

🦀
Crustáceos
🐚
Frutos con cáscara

🐟
Pescado
🥄
Cacahuetes

🔑
Apio
🐚
Altramuces

MENÚ DIABÉTICO

4º SEMANA DE MAYO		LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20	SABADO 21	DOMINGO 22
COMIDA	1º	ARROZ CINCO DELICIAS 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷	ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO 🍷 🍷 🍷	SOPA DE COCIDO 🍷 🍷	ENSALADA CAMPERA 🍷 🍷 🍷	FABADA 🍷	GAZPACHO ANDALUZ 🍷 🍷	COLIFLOR CON ACEITE Y VINAGRE 🍷
	2º	LOMO DE CERDO CON SALSAS DE PIÑA 🍷	MUSLITOS DE POLLO ESTOFADOS 🍷	COCIDO COMPLETO 🍷	RAGOUT DE TERNERA CON VERDURAS 🍷 🍷 🍷	MERLUZA A LA MARINERA 🍷 🍷 🍷	PAELLA MIXTA 🍷 🍷	PAVO CON VERDURAS 🍷
	POSTRES	FRUTA O YOGUR 🍷	FRUTA O YOGUR 🍷	MANZANA ASADA	FRUTA O YOGUR 🍷	FRUTA O YOGUR 🍷	FRUTA O YOGUR 🍷	FRUTA O YOGUR 🍷
CENA	1º	SOPA DE PESCADO 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷	CREMA DE PUERROS 🍷	SOPA MINISTRONE 🍷 🍷	CREMA DE VERDURAS 🍷 🍷	SOPA DE FIDEOS 🍷 🍷	CREMA DE CALABAZA 🍷	SOPA DE MARAVILLA 🍷 🍷
	2º	TORTILLA DE PATATA 🍷	BACALAO A LA BILBAINA 🍷	CALAMARES ENCEBOLLADOS 🍷 🍷	VILLARROY 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷	HUEVOS RELLENOS 🍷 🍷	TILAPIA AL HORNO 🍷 🍷	TORTILLA DE JAMÓN YORK CON QUESO 🍷 🍷 🍷
	POSTRES	FRUTA O YOGUR 🍷	FLAN 🍷 🍷	FRUTA O YOGUR 🍷	FRUTA O YOGUR 🍷	FRUTA O YOGUR 🍷	FRUTA O YOGUR 🍷	FRUTA O YOGUR 🍷
Kcal	1.356	1.657	1.354	1.416	1.492	1.373	1.210	988
Proteína g	77	80	87	76	83	85	65	61
HC g	143	188	132	166	133	125	149	106
HC Simp. g	38	40	30	47	38	33	38	39
Lípidos g	49	61	50	46	64	54	36	33
AGS g	13	14	14	12	21	14	9	8
AGM g	20	18	23	18	24	22	16	17
AGP g	5	3	6	5	10	5	3	3
Sal g	3	3	2	4	4	4	2	4

(*) La opción mas recomendable y se utiliza para la valoración nutricional estimada de la comida y cena. Esta estimación incluye pan.

RF: 202205BE01

🍷
Huevos
🍷
Mostaza

🍷
Leche
🍷
Sésamo

🍷
Gluten
🍷
Sulfitos

ALÉRGENOS

🍷
Moluscos
🍷
Soja

🍷
Crustáceos
🍷
Frutos con cáscara

🍷
Pescado
🍷
Cacahuetes

🍷
Apio
🍷
Altramuzes

MENÚ DIABÉTICO

5º SEMANA DE MAYO		LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27	SABADO 28	DOMINGO 29
COMIDA	1º	MARMITAKO 🐟 🍲	ENSALADA DE PASTA 🥗 🍴 🐟 🍲	SOPA DE COCIDO 🥣 🍴	PISTO 🍴	JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS 🥄	SALMOREJO 🥣 🍴 🍲	ENSALADILLA 🥗 🐟
	2º	MUSLITOS DE POLLO A LA NARANJA 🍲	ALBÓNDIGAS A LA CAZADORA 🍲	COCIDO COMPLETO 🍲	PATATAS A LO POBRE CON HUEVO Y CHORIZO 🥔 🍳	BACALAO CON PIPERRADA 🐟	PAELLA MIXTA 🐟 🍲	POLLO ASADO AL LIMÓN 🍲
	POSTRES	FRUTA O YOGUR 🍌	FRUTA O YOGUR 🍌	MANZANA ASADA 🍌	FRUTA O YOGUR 🍌	FRUTA O YOGUR 🍌	FRUTA O YOGUR 🍌	FRUTA O YOGUR 🍌
CENA	1º	SOPA DE ARROZ 🍲	CREMA DE ESPINACAS 🍲	CREMA DE CALABACIN 🍲	SOPA DE VERDURAS MALLORQUINA 🥣 🍴	CREMA DE ZANAHORIA 🍲	SOPA CASTELLANA 🥣 🍴	SOPA DE CEBOLLA 🍲
	2º	PERCA EN SALSA 🐟 🍲	TORTILLA DE PATATA 🍳	CALAMARES CON AROS DE CEBOLLA 🐙 🍲 🍴 🍳 🥔 🍴 🐟 🍴 🍲 🍴 🍴	TILAPIA A LA VIZCAINA 🐟 🍲 🍴	QUESO FRESCO Y JAMÓN DE YORK 🍲 🍴	LACÓN A LA GALLEGA 🍲	TORTILLA FRANCESA 🍳 🍲 🐟 🍴
	POSTRES	FRUTA O YOGUR 🍌	FLAN 🍮 🍲	FRUTA O YOGUR 🍌	FRUTA O YOGUR 🍌	FRUTA O YOGUR 🍌	FRUTA O YOGUR 🍌	FRUTA O YOGUR 🍌
Kcal	1.329	933	1.641	1.587	1.280	1.253	1.315	1.292
Proteína g	67	52	61	75	73	79	67	64
HC g	146	121	184	186	114	140	157	117
HC Simp. g	38	34	32	49	26	56	33	39
Lípidos g	50	22	71	56	56	37	45	60
AGS g	13	4	13	16	18	14	11	15
AGM g	20	12	17	15	24	13	23	36
AGP g	5	3	3	10	5	4	5	5
Sal g	5	2	3	4	6	5	7	5

(*) La opción mas recomendable y se utiliza para la valoración nutricional estimada de la comida y cena. Esta estimación incluye pan.

RF: 202205BE01

🥚
Huevos
🍷
Mostaza

🥛
Leche
🌱
Sésamo

🍷
Gluten
🍲
Sulfitos

ALÉRGENOS

🐚
Moluscos
🌱
Soja

🦀
Crustáceos
🍷
Frutos con cáscara

🐟
Pescado
🌱
Cacahuetes

🌱
Apio
🌱
Altramucos