

MENÚ DIABÉTICO

1º SEMANA DE JUNIO		LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3	SABADO 4	DOMINGO 5
COMIDA	1º	ESPAGUETIS CON TOMATE Y ATÚN* ⊖ 🌿 🐟	BRÓCOLI REHOGADO	SOPA DE COCIDO ⊖ 🌿	COLIFLOR CON ACEITE Y VINAGRE 🥬	PORRUSALDA* 🐟	ENSALADA DE PIMIENTOS ⊖ 🐟 🥬	GAZPACHO ANDALUZ 🌿 🥬
	2º	LOMO DE CERDO CON SALSA 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 SALSA 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	1.342	1.381	1.104	1.655	1.412	1.241	1.367	1.231
Proteína g	65	81	54	65	75	55	58	69
HC g	142	138	115	192	121	138	178	111
HC Simp. g	38	38	30	47	26	44	37	42
Lípidos g	54	51	44	65	66	50	44	55
AGS g	13	14	13	12	20	12	12	11
Sal g	4	3	2	4	4	5	4	4

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

RF: 202206BE01

⊖
Huevos
🥛
Mostaza

🥛
Leche
🥛
Sésamo

🌿
Gluten
🥛
Sulfitos

ALÉRGENOS

🥔
Moluscos
🌿
Soja

🥔
Crustáceos
🥔
Frutos con cáscara

🐟
Pescado
🥛
Cacahuetes

🌿
Apio
🥛
Altramuzes

MENÚ DIABÉTICO

2º SEMANA DE JUNIO		LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10	SABADO 11	DOMINGO 12
COMIDA	1º	CARACOLAS A LA MARINERA* ☹️ 🍴 🥗 🥛	PATATAS GUIADAS CON CARNE* 🥛	SOPA DE COCIDO ☹️ 🍴	PISTO	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS* 🍴	ENSALADA MIXTA ☹️ 🥗 🥛	SALMOREJO ☹️ 🍴 🥛
	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	1.310	1.071	1.199	1.628	1.444	1.148	1.486	1.191
Proteína g	69	52	82	61	83	71	58	76
HC g	140	144	104	195	115	126	168	130
HC Simp. g	38	35	29	53	30	37	38	43
Lípidos g	49	26	55	63	68	33	60	36
AGS g	13	5	15	14	19	11	18	6
AGM g	22	14	28	19	30	16	29	21
AGP g	6	2	7	10	10	2	6	4
Sal g	4	3	3	3	8	3	5	4

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

RF: 202206BE01

☹️
Huevos
🍴
Mostaza

🍴
Leche
🥛
Sésamo

🍴
Gluten
🥛
Sulfitos

ALÉRGENOS

🍴
Moluscos
🍴
Soja

🍴
Crustáceos
🍴
Frutos con cáscara

🥗
Pescado
🍴
Cacahuetes

🍴
Apio
🍴
Altramucos

MENÚ DIABÉTICO

3º SEMANA DE JUNIO		LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	SABADO 18	DOMINGO 19
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 SALSA 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 	CALAMARES ENCEBOLLADOS 	BACALAO A LA BILBAINA 	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	1.303	1.467	1.492	1.373	1.210	988
Proteína g	77	80	76	87	83	85	65	61
HC g	143	188	135	163	133	125	149	106
HC Simp. g	38	40	31	46	38	33	38	39
Lípidos g	49	61	48	48	64	54	36	33
AGS g	13	14	14	12	21	14	9	8
AGM g	20	18	22	19	24	22	16	17
AGP g	5	3	5	6	10	5	3	3
Sal g	3	3	3	3	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: 202206BE01

Huevos
 Mostaza

Leche
 Sésamo

Gluten
 Sulfitos

ALÉRGENOS







































































Moluscos
 Soja

Crustáceos
 Frutos con cáscara

Pescado
 Cacahuetes

Apio
 Altramuces

MENÚ DIABÉTICO

4º SEMANA DE JUNIO		LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	SABADO 25	DOMINGO 26
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: 202206BE01


Huevos

Mostaza


Leche

Sésamo




Gluten



Sulfitos



ALÉRGENOS


Moluscos

Soja


Crustáceos

Frutos con cáscara


Pescado

Cacahuetes


Apio

Altramucos

MENÚ DIABÉTICO

1º SEMANA DE JULIO		LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1	SABADO 2	DOMINGO 3
COMIDA	1º	ESPAGUETIS CON TOMATE Y ATÚN* Ⓜ 🌿 🐟	BRÓCOLI REHOGADO	SOPA DE COCIDO Ⓜ 🌿	COLIFLOR CON ACEITE Y VINAGRE 🥛	PORRUSALDA* 🐟	ENSALADA DE PIMIENTOS Ⓜ 🐟 🥛	GAZPACHO ANDALUZ 🌿 🥛
	2º	LOMO DE CERDO CON SALSA 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 MINSTRONE Ⓜ 🌿	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 SALSA 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	1.342	1.381	1.104	1.655	1.412	1.241	1.367	1.231
Proteína g	65	81	54	65	75	55	58	69
HC g	142	138	115	192	121	138	178	111
HC Simp. g	38	38	30	47	26	44	37	42
Lípidos g	54	51	44	65	66	50	44	55
AGS g	13	14	13	12	20	12	12	11
AGM g	23	28	23	15	31	21	18	27
AGP g	7	6	5	5	6	14	4	10
Sal g	4	3	2	4	4	5	4	4

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

RF: 202206BE01

Ⓜ
Huevos
🥛
Mostaza

🥛
Leche
🥛
Sésamo

🌿
Gluten
🥛
Sulfitos

ALÉRGENOS

🥛
Moluscos
🌿
Soja

🥛
Crustáceos
🥛
Frutos con cáscara

🐟
Pescado
🥛
Cacahuetes

🌿
Apio
🥛
Altramucos