



Diabético

septiembre 2021

		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3	SÁBADO 4	DOMINGO 5
		Judías pintas estofadas Lomo a la riojana Fruta	Coliflor salteada con bacon Tacos de ternera guisada Fruta	Espinacas salteadas Alitas de pollo al ajillo con pimientos Fruta	Acelgas rehogadas Merluza al orio con pimientos Fruta	Col de hoja Magro guisado con ciruelas y pasas Fruta
		Sopa de fideos con pollo/Lácteo	Crema de calabacín/Lácteo	Sopa castellana/Lácteo	Huevo revuelto con tomate/Lácteo	Crema parmentier/Cuajada
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10	SÁBADO 11	DOMINGO 12
Brócoli salteado con ajos Lomo plancha con pisto Fruta	Empedrado de garbanzos Merluza plancha con pimientos Fruta	Guisantes con patata y jamón Pechugas encebolladas al vino blanco Fruta	Judías verdes con jamón Cachopo con pimientos Fruta	Borraja con jamón Longaniza asada con pimientos Fruta	Menestra a la aragonesa Albóndigas jardinera Fruta	Coliflor con pimentón Bacalao a la vizcaína Fruta
Sopa de verduras/Lácteo	Crema suave de espinacas/Lácteo	Lomo plancha con pimientos / Lácteo	Vichyssoise/Lácteo	Sopas de ajo/Lácteo	Crema de marisco/Lácteo	Sopa de estrellas/ Lácteo
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	SÁBADO 18	DOMINGO 19
Acelgas rehogadas Lomo sajonia con champiñones Fruta	Borraja con ajos Cabezada en salsa de zanahoria Fruta	Alubias blancas estofadas Pimientos rellenos de bacalao Fruta	Judías verdes rehogadas Salchichas con pimientos Fruta	Menestra de verduras Muslo de pollo con pimientos Fruta	Garbanzos con bacalao y huevo duro Salmón al horno con verduras Fruta	Ensalada aragonesa Solomillo en salsa de setas Fruta
Brócoli con ajos / Lácteo	Consomé de ave/Lácteo	Puré de puerros/Lácteo	Sopa de cebolla/Lácteo	Crema de champiñones/Lácteo	Sopa minestrone/Lácteo	Crema de espárragos/Lácteo
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	SÁBADO 25	DOMINGO 26
Alcachofas con velouté de jamón Hamburguesas en salsa de verduras Fruta	Lentejas melosas con arroz Merluza donostiarrá Fruta	Coliflor salteada con bacon Pechugas a la naranja Fruta	Col de hoja rehogada Tacos de ternera guisada Fruta	Acelgas rehogadas Pescadilla al horno con cebolla Fruta	Ensalada de vainas Pavo en salsa con guisantes Fruta	Menestra salteada Lomo plancha con pimientos Fruta
Puré de puerros/Lácteo	Sopa castellana/Lácteo	Huevos duros con tallos y guisantes/Lácteo	Ensalada de arroz /Lácteo	Sopa de cocido/Lácteo	Crema de zanahoria/Lácteo	Sopa de fideos/Cuajada
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30			
Acelgas rehogadas Albóndigas en salsa de almendras Fruta	Alubias pintas con morcilla y chorizo Merluza plancha con ensalada de arroz Fruta	Brócoli con ajos Lomo plancha con pimientos Fruta	Coles de Bruselas salteadas Pavo a la plancha con champiñones Fruta			
Sopa castellana/Lácteo	Puré de calabacín y zanahoria/Lácteo	Sopa de cocido / Lácteo	Crema de verduras / Lácteo			