

MARZO 2020

DIABETES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Coditos con tomate y albahaca</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>	<p>3 Lechuga, tomate, lombarda</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Cazuela de magro en salsa con guarnición de guisantes (al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p>	<p>4 Lechuga variada, tomate, zanahoria</p> <p>Arroz de invierno con setas y calabaza</p> <p>Merluza en salsa mery (al horno con ajo y perejil)</p> <p>Fruta</p>	<p>5 Lechuga, tomate, apio rallado, huevo</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Muslo de pollo al horno con guarnición de patatas dado</p> <p>Fruta</p>	<p>6 Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria</p> <p>Alubias campesinas (con hortalizas)</p> <p>Abadejo al limón</p> <p>Fruta</p>
<p>9 Lechuga, tomate, remolacha, zanahoria hervida</p> <p>CREMA DE PATATA Y PUERRO ECO</p> <p>Lomo asado con judías verdes</p> <p>Fruta</p>	<p>10 Lechuga, tomate, maíz, lombarda</p> <p>Potaje de garbanzos con calabaza</p> <p>Filete de bacalao al vapor</p> <p>Fruta</p>	<p>11</p> <p>Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro)(sin olivas)</p> <p>Arroz con pollo</p> <p>Fruta y yogur edulcorado</p>	<p>12 Lechuga, tomate, zanahoria</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Rustidera de abadejo con patatas (al horno con hortalizas)</p> <p>Fruta</p>	<p>13 Lechuga, tomate, zanahoria, atún</p> <p>Tornillos con tomate y calabacín</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>
<p>16 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Lentejas a la jardinera (con hortalizas)</p> <p>Abadejo al caldo corto</p> <p>Fruta</p>	<p>17 Lechuga variada, tomate, lombarda</p> <p>Arroz con setas</p> <p>Lomo en salsa de cebolla (al horno)</p> <p>Fruta</p>	<p>18 Lechuga, tomate, rábano, pepino</p> <p>Crema de guisantes y perelló (con manzana alicantina)</p> <p>Muslo de pollo asado</p> <p>Fruta</p>	<p>19</p>	<p>20 Lechuga, tomate, lombarda</p> <p>Tallarines napolitana (con tomate y hortalizas)(sin queso)</p> <p>Merluza en salsa verde (al horno)</p> <p>Fruta</p>
<p>23 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Sopa de ave con estrellas</p> <p>Pollo con pisto asado (al horno con tomate y hortalizas)</p> <p>Fruta</p>	<p>24 Lechuga variada, tomate, arroz hervido, huevo</p> <p>Alubias de la huerta (con hortalizas)</p> <p>Merluza al vapor</p> <p>Fruta</p>	<p>25 Lechuga, tomate, zanahoria</p> <p>Espirales con tomate y champiñón</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>	<p>26 Lechuga, tomate, lombarda, huevo</p> <p>Crema de hummus (con garbanzos)</p> <p>Jamoncito de pollo rustido</p> <p>Yogur edulcorado</p>	<p>27 Lechuga, tomate, zanahoria</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Abadejo al horno con aceite de oliva virgen extra</p> <p>Fruta</p>
<p>30 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS ECO</p> <p>Pollo en su jugo</p> <p>Fruta</p>	<p>31</p> <p>Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro)(sin olivas)</p> <p>Macarrones salteados con pollo (con tomate)</p> <p>Fruta y yogur edulcorado</p>			

