

DICIEMBRE 2020

MENÚ DIABETES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<p>1 Lechuga, tomate, zanahoria, atún</p> <p>LENTEJAS CAMPESINAS ECO</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>	<p>2 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Tallarines toscana</p> <p>(con tomate y hortalizas)(sin queso)</p> <p>Merluza al caldo corto</p> <p>Fruta</p>	<p>3</p> <p>Ensalada mediterránea</p> <p>(lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro)(sin queso ni olivas)</p> <p>Arroz con pollo</p> <p>Fruta y yogur edulcorado</p>	<p>4 Lechuga, tomate, maíz, rabano</p> <p>Garbanzos estofados con verduras de temporada</p> <p>Muslo de pollo al limón</p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p>
<p>7 Lechuga, tomate, zanahoria, espárragos blancos</p> <p>Coditos con tomate y champiñón</p> <p>Merluza al limón</p> <p>Fruta</p>	<p>8</p>	<p>9 Lechuga, tomate, zanahoria</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Pollo en su jugo</p> <p>Fruta</p>	<p>10 Lechuga, tomate, lombarda</p> <p>Cassoulet de alubias con verduras de temporada</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>	<p>11 Lechuga, tomate, maíz</p> <p>Arroz viudo con alcahofas de temporada</p> <p>Abadejo al horno</p> <p>Fruta</p>
<p>14 Lechuga, tomate, zanahoria, atún</p> <p>Lentejas con ARROZ INTEGRAL y hortalizas</p> <p>Merluza al vapor</p> <p>Fruta</p>	<p>15 Lechuga, tomate, maíz, pepino</p> <p>Crema de verduras naturales</p> <p>(sin picatostes)</p> <p>Pizza vegetal con pavo</p> <p>(con tomate)(sin queso)</p> <p>Fruta</p>	<p>16</p> <p>Ensalada con sabores de otoño</p> <p>(lechuga, tomate, zanahoria, piña en su jugo y quinoa)(sin olivas)</p> <p>Macarrones salteados con pollo</p> <p>(con tomate)</p> <p>Fruta y yogur edulcorado</p>	<p>17 Lechuga, tomate, lombarda</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>	<p>18 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Sopa de PEIX DE SANTA POLA con letras</p> <p>(con merluza y marisco)</p> <p>Muslo de pollo asado con guisantes</p> <p>Fruta</p>
<p>21 Lechuga, tomate, zanahoria, brotes de soja</p> <p>Crema Saint Germain</p> <p>(con guisantes y manzana)</p> <p>Lomo en salsa de cebolla</p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p>	<p>22 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, mandarina</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>Pollo en su jugo</p> <p>Yogur edulcorado</p>	<p>23 Lechuga, tomate, zanahoria</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Rustidera de abadejo con judías verdes salteadas</p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p>	<p>24 Lechuga, tomate, zanahoria</p> <p>Garbanzos campesinos</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>	<p>25</p>
<p>28 Lechuga, tomate, zanahoria</p> <p>Crema mediterránea</p> <p>Lomo al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>29 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Lentejas a la jardinera</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Merluza al limón</p> <p>Fruta</p>	<p>30 Lechuga, tomate, zanahoria</p> <p>Arroz con pollo y verduras</p> <p>Jamón serrano</p> <p>Fruta</p>	<p>31 Lechuga, tomate, atún</p> <p>Macarrones italiana</p> <p>(con tomate)(sin queso)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>	

