

Régimen Diabético

| LUNES | | MARTES | | MIÉRCOLES | | JUEVES | | VIERNES | | SÁBADO | | DOMINGO | |
|-------|---|--------|---|-----------|---|--------|--|---------|---|--------|---|---------|---|
| 01 | Kcal 449 Lip. 22 P. 29 H.C. 33 | 02 | Kcal 433 Lip. 20 P. 33 H.C. 29 | 03 | Kcal 586 Lip. 20 P. 27 H.C. 74 | 04 | Kcal 745 Lip. 19 P. 46 H.C. 94 | 05 | Kcal 542 Lip. 33 P. 28 H.C. 31 | 06 | Kcal 497 Lip. 15 P. 35 H.C. 57 | 07 | Kcal 489 Lip. 30 P. 37 H.C. 14 |
| | - Menestra de verduras - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave - Fruta | | - Crema de calabaza y zanahoria - Pechugas de pavo plancha en salsa suave - Yogur natural | | - Macarrones blancos con tomate - Filete de merluza al horno en salsa suave - Fruta | | - Arroz blanco con tomate - Estofado de pollo con verduras - Fruta | | - Crema de calabacín - Filete de cabezada de cerdo plancha en salsa suave - Yogur natural | | - Lentejas con verdura - Filete de merluza al horno en salsa suave - Fruta | | - Brócoli sin patata - Filete de ternera a la plancha en salsa suave - Yogur natural |
| 08 | Kcal 620 Lip. 19 P. 36 H.C. 76 | 09 | Kcal 567 Lip. 32 P. 47 H.C. 19 | 10 | Kcal 472 Lip. 16 P. 32 H.C. 46 | 11 | Kcal 944 Lip. 48 P. 43 H.C. 87 | 12 | Kcal 383 Lip. 20 P. 32 H.C. 17 | 13 | Kcal 434 Lip. 21 P. 33 H.C. 26 | 14 | Kcal 478 Lip. 21 P. 33 H.C. 35 |
| | - Espirales blancos con tomate - Pechugas de pollo plancha en salsa suave - Fruta | | - Judías verdes sin patata - Guisado de ternera en salsa de verduras - Yogur natural | | - Alubias rojas con verdura - Filete de merluza al horno en salsa suave - Fruta | | - Arroz blanco con verduras - Magro de cerdo en salsa - Fruta | | - Borraja sin patata - Atún al horno con tomate - Yogur natural | | - Coliflor sin patata - Pechugas de pavo plancha en salsa suave - Fruta | | - Puré de verdura - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave con verdura - Yogur natural |
| 15 | Kcal 511 Lip. 18 P. 33 H.C. 50 | 16 | Kcal 630 Lip. 22 P. 35 H.C. 71 | 17 | Kcal 643 Lip. 21 P. 35 H.C. 76 | 18 | Kcal 582 Lip. 36 P. 25 H.C. 39 | 19 | Kcal 450 Lip. 29 P. 32 H.C. 13 | 20 | Kcal 497 Lip. 15 P. 35 H.C. 57 | 21 | Kcal 537 Lip. 26 P. 54 H.C. 18 |
| | - Garbanzos con verdura - Filete de merluza al horno en salsa verde - Fruta | | - Arroz blanco con verduras - Jamoncitos de pollo asados en salsa - Yogur natural | | - Macarrones blancos con tomate - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave con lechuga - Fruta | | - Crema de calabacín - Alitas de pollo asadas con lechuga - Fruta | | - Acelgas sin patata - Filete de ternera a la plancha en salsa suave - Yogur natural | | - Lentejas con verdura - Filete de merluza al horno en salsa suave - Fruta | | - Brócoli sin patata - Estofado de pavo con verduras - Yogur natural |
| 22 | Kcal 506 Lip. 15 P. 42 H.C. 46 | 23 | Kcal 419 Lip. 18 P. 36 H.C. 26 | 24 | Kcal 450 Lip. 26 P. 29 H.C. 25 | 25 | Kcal 553 Lip. 38 P. 28 H.C. 24 | 26 | Kcal 330 Lip. 19 P. 25 H.C. 15 | 27 | Kcal 704 Lip. 27 P. 31 H.C. 83 | 28 | Kcal 503 Lip. 27 P. 37 H.C. 22 |
| | - Alubias blancas con verdura - Pechugas de pollo plancha en salsa suave - Fruta | | - Puré de verdura - Filete de cabracho al horno en salsa suave - Yogur natural | | - Judías verdes sin patata - Filete de ternera a la plancha en salsa suave - Fruta | | - Coliflor sin patata - Alitas de pollo asadas con lechuga - Fruta | | - Borraja sin patata - Bacalao al horno en salsa verde - Yogur natural | | - Arroz blanco con pollo - Filete de cabezada de cerdo plancha en salsa suave - Fruta | | - Guisantes sin patata - Filete de ternera a la plancha en salsa suave - Yogur natural |
| 29 | Kcal 622 Lip. 15 P. 59 H.C. 63 | 30 | Kcal 605 Lip. 23 P. 27 H.C. 70 | | | | | | | | | | |
| | - Lentejas con verdura - Estofado de pavo con verduras - Fruta | | - Macarrones blancos con tomate - Filete de merluza al horno en salsa suave - Yogur natural | | | | | | | | | | |