

**Régimen Diabético**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
					<b>01</b> Kcal 511 Lip. 17 P. 23 H.C. 66	<b>02</b> Kcal 472 Lip. 14 P. 44 H.C. 43
					- Arroz blanco con verduras	- Lentejas con verdura
					- Filete de merluza al horno en salsa verde	- Pechugas de pavo plancha en salsa suave
<b>03</b> Kcal 747 Lip. 27 P. 47 H.C. 79	<b>04</b> Kcal 456 Lip. 16 P. 40 H.C. 30	<b>05</b> Kcal 580 Lip. 21 P. 34 H.C. 61	<b>06</b> Kcal 434 Lip. 15 P. 34 H.C. 42	<b>07</b> Kcal 461 Lip. 29 P. 28 H.C. 17	<b>08</b> Kcal 519 Lip. 36 P. 25 H.C. 23	<b>09</b> Kcal 311 Lip. 17 P. 28 H.C. 12
- Arroz blanco con tomate	- Alubias blancas con verdura	- Espirales blancos con tomate	- Lentejas con verdura	- Guisantes sin patata	- Crema de calabacín	- Borraja sin patata
- Carne guisada de ternera con verduras	- Jamoncitos de pollo asados en salsa	- Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave con lechuga	- Filete de merluza al horno en salsa suave	- Filete de cabezada de cerdo plancha en salsa suave	- Alitas de pollo asadas con lechuga	- Atún al horno con tomate
<b>10</b> Kcal 348 Lip. 19 P. 30 H.C. 13	<b>11</b> Kcal 523 Lip. 19 P. 27 H.C. 59	<b>12</b> Kcal 491 Lip. 16 P. 42 H.C. 44	<b>13</b> Kcal 470 Lip. 32 P. 24 H.C. 20	<b>14</b> Kcal 406 Lip. 18 P. 45 H.C. 15	<b>15</b> Kcal 525 Lip. 22 P. 40 H.C. 37	<b>16</b> Kcal 316 Lip. 19 P. 25 H.C. 8
- Menestra de verduras sin patata	- Macarrones blancos con tomate	- Lentejas con verdura	- Puré de verdura	- Borraja sin patata	- Garbanzos con verdura	- Brócoli sin patata
- Pechugas de pollo plancha en salsa suave	- Filete de merluza al horno en salsa verde	- Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave con lechuga	- Alitas de pollo asadas con lechuga	- Estofado de pavo con verduras	- Filete de ternera a la plancha en salsa suave	- Bacalao al horno en salsa verde
<b>17</b> Kcal 535 Lip. 15 P. 56 H.C. 36	<b>18</b> Kcal 338 Lip. 21 P. 27 H.C. 8	<b>19</b> Kcal 570 Lip. 20 P. 35 H.C. 60	<b>20</b> Kcal 434 Lip. 15 P. 34 H.C. 42	<b>21</b> Kcal 524 Lip. 30 P. 48 H.C. 13	<b>22</b> Kcal 424 Lip. 25 P. 23 H.C. 23	<b>23</b> Kcal 341 Lip. 20 P. 28 H.C. 10
- Alubias rojas con verdura	- Judías verdes sin patata	- Espirales blancos con tomate	- Lentejas con verdura	- Brócoli sin patata	- Puré de verdura	- Judías verdes sin patata
- Estofado de pavo con verduras	- Filete de platija al horno en salsa verde	- Jamoncitos de pollo asados en salsa	- Filete de merluza al horno en salsa suave	- Carne guisada de ternera con verduras	- Filete de cabezada de cerdo plancha en salsa suave con lechuga	- Atún al horno con tomate
<b>24</b> Kcal 558 Lip. 18 P. 36 H.C. 60	<b>25</b> Kcal 495 Lip. 29 P. 43 H.C. 14	<b>26</b> Kcal 409 Lip. 15 P. 32 H.C. 30	<b>27</b> Kcal 668 Lip. 33 P. 27 H.C. 65	<b>28</b> Kcal 384 Lip. 18 P. 32 H.C. 18	<b>29</b> Kcal 385 Lip. 23 P. 30 H.C. 11	<b>30</b> Kcal 482 Lip. 16 P. 44 H.C. 35
- Macarrones blancos con tomate	- Judías verdes sin patata	- Alubias blancas con verdura	- Arroz blanco con verduras	- Guisantes sin patata	- Coliflor sin patata	- Garbanzos con verdura
- Pechugas de pollo plancha en salsa suave	- Guisado de ternera en salsa de verduras	- Filete de merluza al horno en salsa suave	- Alitas de pollo asadas con lechuga	- Atún al horno con tomate	- Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave	- Filete de cabracho al horno en salsa suave