CENTRO DE CONVIVENCIA PARA MAYORES

MARZO

Régimen Diabético

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
				01 Kcal 540 Lip. 16 P. 50 H.C. 47 – Lentejas con verdura – Filete de cabracho al horno en salsa suave – Yogur natural	**02** Kcal 586 Lip. 20 P. 27 H.C. 74 – Espirales blancos con tomate – Filete de merluza al horno en salsa suave – Fruta	**03** Kcal 508 Lip. 25 P. 50 H.C. 16 – Coliflor sin patata – Estofado de pavo en salsa suave – Yogur natural
04 Kcal 378 Lip. 17 P. 30 H.C. 26 – Borraja sin patata – Pechugas de pollo plancha en salsa suave – Fruta	**05** Kcal 672 Lip. 27 P. 39 H.C. 65 – Macarrones blancos con tomate – Filete de ternera a la plancha en salsa suave – Yogur natural	**06** Kcal 472 Lip. 16 P. 33 H.C. 45 – Alubias blancas con verdura – Filete de merluza al horno en salsa suave – Fruta	**07** Kcal 996 Lip. 50 P. 44 H.C. 94 – Arroz blanco con tomate – Magro de cerdo en salsa – Fruta	**08** Kcal 536 Lip. 17 P. 45 H.C. 49 – Lentejas con verdura – Atún al horno con tomate – Yogur natural	**09** Kcal 423 Lip. 17 P. 30 H.C. 39 – Crema de calabaza y zanahoria – Pechugas de pavo plancha en salsa suave – Fruta	**10** Kcal 465 Lip. 27 P. 36 H.C. 14 – Brócoli sin patata – Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave – Yogur natural
11 Kcal 625 Lip. 19 P. 25 H.C. 88 – Arroz blanco con tomate – Filete de merluza al horno en salsa verde – Fruta	**12** Kcal 568 Lip. 23 P. 44 H.C. 41 – Garbanzos con verdura – Jamoncitos de pollo asados en salsa – Yogur natural	**13** Kcal 698 Lip. 29 P. 31 H.C. 76 – Espirales blancos con tomate – Filete de cabezada de cerdo plancha en salsa suave con lechuga – Fruta	**14** Kcal 582 Lip. 36 P. 25 H.C. 39 – Crema de calabacín – Alitas de pollo asadas con lechuga – Fruta	**15** Kcal 435 Lip. 25 P. 33 H.C. 17 – Borraja sin patata – Filete de ternera a la plancha en salsa suave con lechuga – Yogur natural	**16** Kcal 472 Lip. 16 P. 32 H.C. 46 – Alubias rojas con verdura – Filete de merluza al horno en salsa suave – Fruta	**17** Kcal 479 Lip. 25 P. 36 H.C. 22 – Guisantes sin patata – Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave – Yogur natural
18 Kcal 531 Lip. 14 P. 44 H.C. 59 – Lentejas con verdura – Pechugas de pollo plancha en salsa suave – Fruta	**19** Kcal 596 Lip. 23 P. 31 H.C. 64 – Espirales blancos con tomate – Filete de merluza al horno en salsa verde – Yogur natural	**20** Kcal 426 Lip. 23 P. 29 H.C. 25 – Judías verdes sin patata – Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave – Fruta	**21** Kcal 543 Lip. 33 P. 24 H.C. 37 – Crema de calabaza y zanahoria – Alitas de pollo asadas con lechuga – Fruta	**22** Kcal 330 Lip. 19 P. 25 H.C. 15 – Borraja sin patata – Bacalao al horno en salsa verde – Yogur natural	**23** Kcal 655 Lip. 22 P. 32 H.C. 83 – Arroz blanco con verduras – Filete de ternera a la plancha en salsa suave con lechuga – Fruta	**24** Kcal 427 Lip. 23 P. 29 H.C. 21 – Guisantes sin patata – Filete de merluza al horno en salsa suave – Yogur natural
25 Kcal 574 Lip. 16 P. 56 H.C. 46 – Alubias blancas con verdura – Estofado de pavo en salsa suave – Fruta	**26** Kcal 385 Lip. 19 P. 24 H.C. 26 – Puré de verdura – Filete de merluza al horno en salsa suave – Yogur natural	**27** Kcal 412 Lip. 19 P. 30 H.C. 30 – Borraja – Jamoncitos de pollo asados en salsa – Fruta	**28** Kcal 417 Lip. 23 P. 28 H.C. 24 – Acelgas sin patata – Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave – Fruta	**29** Kcal 395 Lip. 21 P. 24 H.C. 27 – Crema de calabaza y zanahoria – Filete de merluza al horno en salsa suave – Yogur natural	**30** Kcal 487 Lip. 16 P. 33 H.C. 50 – Garbanzos con verdura – Bacalao al horno en salsa verde – Fruta	**31** Kcal 504 Lip. 23 P. 45 H.C. 22 – Menestra de verduras – Estofado de pollo en salsa suave – Yogur natural

www.zaindu zaitez!.com
CompromisoKode
Konpromisua dugu erkidegoarekin
Compromiso con la comunidad
www.gastronomiabaska.com