

MENÚ DIABETES VILLA DE ALCORCÓN – 4.5R

UNA PIEZA DE FRUTA EQUIVALE A: 3 albaricoques 100 g, 1 kiwi 100g, ½ manzana 100 g, ½ melocotón 100g, melón tajada mediana 200 g, , 1 nectarina 100g, ½ pera 100g, 2 rodajas piña 100 g, ½ plátano 50 g, 1 tajada grande sandía 200 g, 100g. fresas y medio vaso de leche, 200g. de fresa

LUNES 1

COMIDA	GRAMOS HC	RACIONES
Lentejas estofadas	140g. lentejas	2.5R
Merluza a la romana con ensalada	Cambiamos a merluza en salsa para que sea libre	--
Postre	Una ración de fruta	1R
Pan	2 dedos de pan – 20g	1 R

MARTES 2

COMIDA	GRAMOS HC	RACIONES
Sopa de estrellitas	75g. fideos	1.5R
Contramuslo de pollo con patatas dado	Contramuslo libre y 35g. patatas dado	1R
Postre	Un yogur de sabores	1.5R
Pan	1 dedos de pan – 10g	0.5 R

MIÉRCOLES 3

COMIDA	GRAMOS HC	RACIONES
Macarrones con tomate frito	125g. macarrones	2.5R
Tortilla de atún con lechuga y zanahoria	LIBRE	--
Postre	Una ración de fruta	1R
Pan	2 dedos de pan – 20g	1 R

JUEVES 4 (como los filetes rusos son caseros no te puedo calcular la cantidad de HC que va a llevar se lo cambiamos por cinta de lomo a la plancha)

COMIDA	GRAMOS HC	RACIONES
Crema de calabaza	Calabaza libre y 70g. patata cocida	1R
Filetes rusos con patatas fritas	Cambiamos a ternera en salsa para que sea libre y 55g. patatas fritas	1.5R
Postre	Una ración de fruta	1R
Pan	2 dedos de pan – 20g	1 R

VIERNES 5 (como el cazón va empanado de forma casera no te puedo calcular la cantidad de HC que va a llevar se lo cambiamos por pescado al horno)

COMIDA	GRAMOS HC	RACIONES
Judías pintas estofadas	110g. judías blancas	2R
Cazón en adobo con lechuga y aceitunas	Pescado en salsa con ensalada libre	--
Postre	Un yogur de sabores	1.5R
Pan	2 dedos de pan – 20g	1 R

LUNES 8

COMIDA	GRAMOS HC	RACIONES
Spaghettis con tomate frito	125g. spaghettis	2.5R
Cinta de lomo a la plancha con lechuga y maíz	LIBRE	--
Postre	Una ración de fruta	1R
Pan	2 dedos de pan – 20g	1 R

MARTES 9

COMIDA	GRAMOS HC	RACIONES
Patatas guisadas con verduras	100g. patatas guisadas	1.5R
Empanadillas	2 empanadillas	1R
Postre (bollería casera)	Cambiamos por yogur	1.5R
Pan	1 dedos de pan – 10g	0.5 R

MIÉRCOLES 10

COMIDA	GRAMOS HC	RACIONES
Sopa de cocido	50g. fideos	1R
Cocido completo	83g. garbanzos	1.5R
Postre (Fruta)	Una ración de fruta	1R
Pan	2 dedos de pan – 20g	1 R

JUEVES 11(como los filetes rusos son caseros no te puedo calcular la cantidad de HC que va a llevar se lo cambiamos por cinta de lomo a la plancha)

COMIDA	GRAMOS HC	RACIONES
Puré de verduras	Verdura libre y 70g. patata cocida	1R
Jamoncitos de pollo al limón con patatas fritas	Pollo libre con 55g. patatas fritas	1.5R
Postre	Una ración de fruta	1R
Pan	2 dedos de pan – 20g	1 R

LUNES 15

COMIDA	GRAMOS HC	RACIONES
Lentejas caseras	140g. lentejas	2.5R
Palometa al horno con lechuga y zanahoria	LIBRE	--
Postre	Una ración de fruta	1R
Pan	2 dedos de pan – 20g	1 R

MARTES 16

COMIDA	GRAMOS HC	RACIONES
Fideuá con salchichas y tomate	75G. pasta y 1 salchicha	2R
Pollo en salsa con patatas fritas	Pollo libre y 35g. patatas fritas	1R
Postre	Un yogur de sabores	1.5R
Pan	SIN PAN	

MIÉRCOLES 17

COMIDA	GRAMOS HC	RACIONES
Paella mixta	95G. paella	2.5R
Tortilla de jamón york con ensalada	LIBRE	--
Postre	Una ración de fruta	1R
Pan	2 dedos de pan – 20g	1 R

JUEVES 18

COMIDA	GRAMOS HC	RACIONES
Crema de calabacín	Calabacín libre y 70g. patata cocida	1R
Lasagna de atún	150g. lasaña	1.5R
Postre	Una ración de fruta	1R
Pan	2 dedos de pan – 20g	1 R

VIERNES 19

COMIDA	GRAMOS HC	RACIONES
Fabada asturiana	110g. fabada	2R
Cinta de lomo a la plancha con patatas fritas	Cinta de lomo libre y 25g. guisantes	0.5R
Postre	Un yogur de sabores	1.5R
Pan	1 dedos de pan – 10g	0.5 R

LUNES 22

COMIDA	GRAMOS HC	RACIONES
Coditos con tomate frito	125g. coditos	2.5R
Tortilla campesina con ensalada (lleva patata)	60g. tortilla y ensalada libre	0.5R
Postre	Una ración de fruta	1R
Pan	1 dedos de pan – 10g	0.5 R

MARTES 23 (como las croquetas son caseras no te puedo calcular la cantidad de pan que va a llevar se lo cambiamos por otro pescado en salsa)

COMIDA	GRAMOS HC	RACIONES
Judías verdes con tomate	125g. judías verdes y 70g. patata cocida	1.5R
Croquetas caseras con ensalada	Pescado en salsa con ensalada para que sea LIBRE	--
Postre	Un yogur de sabores	1.5R
Pan	3 dedos de pan – 30g	1.5 R

MIÉRCOLES 24

COMIDA	GRAMOS HC	RACIONES
Sopa de cocido	50g. fideos	1R
Cocido completo	83g. garbanzos	1.5R
Postre (Fruta)	Una ración de fruta	1R
Pan	2 dedos de pan – 20g	1 R

JUEVES 25

COMIDA	GRAMOS HC	RACIONES
Crema de puerros	Puerro libre y 70g. patata cocida	1R
Raggout de ternera con patatas fritas	Raggout libre y 55g. patatas fritas	1.5R
Postre	Una ración de fruta	1R
Pan	2 dedos de pan – 20g	1 R

VIERNES 21

COMIDA	GRAMOS HC	RACIONES
Patatas marineras	140g. patatas marineras	2R
Wok de pollo con verduras	LIBRE	--
Postre	Un yogur de sabores	1.5R
Pan	2 dedos de pan – 20g	1 R

LUNES 29(como la pavía de merluza es casera no te puedo calcular la cantidad de pan que va a llevar se lo cambiamos por merluza al horno)

COMIDA	GRAMOS HC	RACIONES
Lentejas estofadas	110g. lentejas	2R
Pavía de merluza con crema de tomate	Merluza al horno con crema de tomate (70g. patata cocida para la crema de tomate)	1R
Postre	Una ración de fruta	1R
Pan	1 dedos de pan – 10g	0.5 R

MARTES 30

COMIDA	GRAMOS HC	RACIONES
Guisantes con jamón	100g. guisantes	2R
Pollo en salsa con patatas fritas	Pollo libre y 35g. patatas fritas	1R
Postre	Un yogur de sabores	1.5R
Pan	SIN PAN	

MIÉRCOLES 31

COMIDA	GRAMOS HC	RACIONES
Arroz con tomate	95G. arroz	2.5R
Tortilla de queso con ensalada	LIBRE	--
Postre	Una ración de fruta	1R
Pan	2 dedos de pan – 20g	1 R