

					1-jun.
					Crema ECO de zanahorias (zanahoria, patata y cebolla) Caella al horno (pescado, ajo, cebolla) Menestra salteada Fruta, pan, agua y yogur
Propuesta Cenas					Pasta + Huevo + Fruta
4-jun.		5-jun.		6-jun.	
	Arroz con tomate (arroz vaporizado con tomate frito ECO) Bacalao al horno encebollado (pescado, tomate, cebolla) Alcachofas al vapor Fruta, pan, agua y leche	Lentejas estofadas (legumbre, tomate, pimiento, cebolla) Tortilla de patatas con calabacín Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua y leche	Garbanzos con verduras (legumbre, tomate, pimiento, cebolla) Filete de merluza empanado Ensalada de tomate Fruta, pan integral, agua y leche	Crema ECO hortelana (calabaza, boniato, zanahoria, patata y cebolla) Limanda al horno con salsa riojana (pescado, tomate, pimiento) Arroz pilaf Fruta, pan, agua y yogur	Lacitos tricolor con tomate y queso (pasta tricolor, tomate frito ECO y queso rallado) Tortilla francesa Zanahorias al horno Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas	Verdura + Huevo+ Fruta	Arroz + Pescado + Fruta	Pasta + verduras + Lácteo	Patata+ Pescado + Fruta	Verudra+ Pescado+ Lácteo
11-jun.		12-jun.		13-jun.	
	Judías pintas estofadas (legumbre, tomate, pimiento, cebolla) Tortilla de patatas Ensalada de tomate Fruta, pan, agua y leche	Arroz con tomate (arroz vaporizado y tomate frito ECO) Abadejo al horno a las finas hierbas (pescado, tomillo, orégano, perejil) Ensalada de Lechuga Fruta, pan, agua y leche	Macarrones con tomate y verduras (pasta, tomate frito ECO, champiñón y berenjena) Merluza al horno (pescado, ajo, perejil) Ensalada de Lechuga y zanahoria Fruta, pan integral, agua y leche	Garbanzos estofados (legumbre, tomate, pimiento, cebolla) Tortilla francesa Fruta, pan, agua y leche	Crema ECO de verduras (patata, calabaza, zanahoria, calabacín, acelgas, cebolla) Salmón en filetes empanados Brócoli al vapor Fruta, pan, agua y yogur
Propuesta Cenas	Verdura + Huevo + Lácteo	Patata+ Huevo + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Verdura + Pescado + Fruta	Arroz + Huevo + Fruta
18-jun.		19-jun.		20-jun.	
	Alubias con verduras (legumbre, tomate, pimiento, cebolla) Tortilla de patatas con calabacín Ensalada de tomate Fruta, pan, agua y leche	Crema ECO de zanahorias (zanahoria, patata y cebolla) Limanda al horno con salsa vizcaína (pescado, tomate, pimiento) Arroz pilaf Fruta, pan, agua y leche	Lentejas con verduras (legumbre, tomate, pimiento, cebolla) Filete de caballa en aceite Ensalada de Lechuga y zanahoria Fruta, pan integral, agua y yogur	Ensalada Mixta Hamburguesa de atún (pan, hamburguesa de pescado y Ketchup) Patatas chip Postre especial y agua	
Propuesta Cenas	Pasta+ Pescado + Lácteo	Verdura+ Huevo + Fruta	Arroz + Huevo + Fruta	Verdura + Pescado + Fruta	
21-jun.					

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA. El agua servida será embotellada

1 VASO DE LECHE: 130 Kcal, 6,6 g de Lípidos, 7,4 g de Proteínas y 10 g de Hidratos de carbono; 1 YOGUR: 105 Kcal, 2,4 g de Lípidos, 3,8 g de Proteínas y 16,1 g de Hidratos de carbono

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria...)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Menú Diabetes tipo 2 - Junio 2018

Colegio Tres Torres



					1-jun.
					Crema ECO de zanahorias <i>(zanahoria, patata y cebolla)</i> Caella al horno <i>(pescado, ajo, cebolla)</i> Menestra salteada Fruta, pan, agua y yogur
Propuesta Cenas					Pasta + Huevo + Fruta
4-jun.		5-jun.		6-jun.	
	Salteado campestre <i>(judías, berenjena, cebolla)</i> Bacalao al horno encebollado <i>(pescado, tomate, cebolla)</i> Alcachofas al vapor Fruta, pan, agua y leche	Lentejas estofadas <i>(legumbre, tomate, pimiento, cebolla)</i> Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua y leche	Puchero <i>(garbanzos, zanahoria, patata, pollo y ternera)</i> Merluza al horno al limón <i>(pescado, limón, perejil)</i> Ensalada de tomate Fruta, pan integral, agua y leche	Crema ECO hortelana <i>(calabaza, boniato, zanahoria, patata y cebolla)</i> Lomo de cerdo adobado al horno al ajillo <i>(carne, cebolla, ajo)</i> Alcachofas al vapor Fruta, pan, agua y yogur	8-jun. Sopa de verduras <i>(guisantes, judías verdes, alcachofa)</i> Tortilla francesa Zanahorias al horno Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas	Verdura + Carne+ Fruta	Arroz + Ave + Fruta	Pasta + verduras + Lácteo	Patata+ Pescado + Fruta	Verudra+ Ave+ Lácteo
11-jun.		12-jun.		13-jun.	
	Judías pintas estofadas <i>(legumbre, tomate, pimiento, cebolla)</i> Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta, pan, agua y leche	Crema Vichyssoise <i>(puerro, patata, cebolla)</i> Abadejo al horno a las finas hierbas <i>(pescado, tomillo, orégano, perejil)</i> Ensalada de Lechuga Fruta, pan, agua y leche	Macarrones boloñesa <i>(pasta, tomate frito ECO, carne picada de pollo y ternera)</i> Merluza al horno <i>(pescado, ajo, perejil)</i> Ensalada de Lechuga y zanahoria Fruta, pan integral, agua y leche	Garbanzos estofados <i>(legumbre, tomate, pimiento, cebolla)</i> Pollo al horno <i>(carne de pollo, ajo, perejil)</i> Fruta, pan, agua y leche	15-jun. Crema ECO de verduras <i>(patata, calabaza, zanahoria, calabacín, acelgas, cebolla)</i> Salmón al horno al limón <i>(pescado, limón, cebolla)</i> Brócoli al vapor Fruta, pan, agua y yogur
Propuesta Cenas	Verdura + Huevo + Lácteo	Patata+ Ave+ Fruta	Verdura + carne+ Lácteo	Verdura + Pescado + Fruta	Arroz + Huevo + Fruta
18-jun.		19-jun.		20-jun.	
	Alubias con verduras <i>(legumbre, tomate, pimiento, cebolla)</i> Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta, pan, agua y leche	Crema ECO de zanahorias <i>(zanahoria, patata y cebolla)</i> Jamoncitos de pollo al horno <i>(muslo de pollo y especias)</i> Berenjenas al horno Fruta, pan, agua y leche	Lentejas con verduras <i>(legumbre, tomate, pimiento, cebolla)</i> Filete de caballa en aceite Ensalada de Lechuga y zanahoria Fruta, pan integral, agua y yogur	21-jun. Ensalada Mixta Perrito caliente <i>(pan, salchicha Frankfurt y Ketchup)</i> Patatas chip Postre especial y agua	
Propuesta Cenas	Pasta+ Pescado + Lácteo	Verdura+ Carne + Fruta	Arroz + Ave + Fruta	Verdura + Pescado + Fruta	

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA. El agua servida será embotellada

1 VASO DE LECHE: 130 Kcal, 6,6 g de Lípidos, 7,4 g de Proteínas y 10 g de Hidratos de carbono; 1 YOGUR: 105 Kcal, 2,4 g de Lípidos, 3,8 g de Proteínas y 16,1 g de Hidratos de carbono

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria...)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ