

MENU SEPTIEMBRE 2024

Diabetes 4 Raciones - Cocina Central de Extremadura

DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13
		Crema de zanahoria (200 g) y boniato (50 g) 2 R de HC Pollo Asado Guisantes Salteados (50 g) 0,5 R de HC Fruta y Pan 1,5 R de HC	Puchero de Lentejas (150 g) 3 R de HC Dados de atún a las Finas Hierbas Ensalada de Lechuga y Zanahoria Yogur y Pan 1 R de HC	Paella (114 g de arroz) de Verduras 3 R de HC Tortilla Francesa Ensalada Verde Fruta 1 R de HC
DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
Pajaritas (135 g) a la Napolitana 3 R de HC Merluza al Ajillo Ensalada Verde Fruta 1 R de HC	Alubias Pintas (165 g) Guisadas 3 R de HC Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Yogur y Pan 1 R de HC	Arroz (114 g de arroz) a la Campesina 3 R de HC Filete de Abadejo en Salsa Verde Jardinera de Verduras Fruta 1 R de HC	Garbanzos(165 g) con Verduras 3 R de HC Tortilla Francesa Ensalada Verde Yogur y Pan 1 R de HC	Crema de Judías Verdes (125 g), Calabacín (150 g) y patata (65 g) 2 R de HC Jamoncitos de Pollo Horneados Arroz Pilaf 40 g) 1 R de HC Fruta 1 R de HC
DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27
Lentejas (150 g) Caseras 3 R de HC Filete de Cerdo a la Gallega Menestra Salteada Fruta 1 R de HC	Espirales(135 g) con Tomate 3 R de HC Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Yogur y Pan 1 R de HC	Potaje de Judías Blancas (165 g) 3 R de HC Tortilla Francesa Ensalada Verde Fruta 1 R de HC	Arroz (114 g de arroz) a la Cubana 3 R de HC Palometa Asada Ensalada de Lechuga y Zanahoria Yogur y Pan 1 R de HC	Crema de Judías Verdes (125 g), Calabacín (150 g), Zanahoria (100g) y patata (65 g) 2,5 R de HC Redondo de Pavo al Horno Pisto Riojano Fruta y Pan 1,5 R de HC
DÍA 30				
Coditos (135 g) con Tomate 3 R de HC Merluza al Ajillo Ensalada Verde Fruta 1 R de HC				

FRUTA = 1 R de HC + 10 g de pan = 0,5 R de HC

YOGUR DESNATADO NATURAL O DESNATADO DE SABORES = 0,5 R de HC + 10 g de pan = 0,5 R de HC