

COLEGIO LYCEE FRANCÉS MOLIERE



5 MENU DIABETICO 7R - SEPTIEMBRE 26

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
			3	4
			Ensalada de pasta 100g	Tallarines con AOVE 200g
			Pollo asado al limón	Pescadilla al horno
			Patatas asadas 100g / Pan Integral 30g	Lechuga / Pan 30g
			Fruta Variada 150g	Fruta Variada 150g
			KCal 661 Prot 38 HC 7 R Lip 29	KCal 724 Prot 34 HC 7 R Lip 32
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
7	INTEGRAL 8	FRANCÉS 9	PROTEÍNA VEGETAL 10	11
Acelga con patata 100g en refrito	Macarrones integrales salteados 200g	Ratatouille con patata 100g	Ensalada Mixta	Lentejas con Verdura 200g
Cabezada a la plancha con pasta 100g	Merluza a la plancha	Lomo Plancha con pasta 100g	Alubias pintas 200g con calabacin	Tortilla Francesa *
Tomate dado / Pan 30g	Lechuga y pepino / Pan Integral 30g	Pan 30g	Pan Integral 30g	Lechuga / Pan 30g
Fruta Variada 150g	Fruta Variada 150g	Fruta Variada 150g	Fruta Variada 150g	Fruta Variada 150g
KCal 661 Prot 38 HC 7 R Lip 29	KCal 724 Prot 34 HC 7 R Lip 32	KCal 661 Prot 38 HC 7 R Lip 29	KCal 745 Prot 69 HC 7 R Lip 31	KCal 751 Prot 71 HC 7 R Lip 31
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
PROTEÍNA VEGETAL 14	15	INTEGRAL 16	17	18
Tricolor (brócoli y coliflor) con patata cocida	Coditos 200g con aloe	Arroz integral salteado 132g	Ensalada de arroz 132g	Potaje de garbanzos 200g
Verduras y garbanzos 100g salteados	Tortilla Francesa*	Lomo adobado a la plancha	Pechugas a la plancha	Fogonero a la plancha
Pan 30g	Lechuga / Pan Integral 30g	Pimiento verde / Pan 30g	Pan Integral 30g	Lechuga / Pan 30g
Fruta Variada 150g	Fruta Variada 150g	Fruta Variada 150g	Fruta Variada 150g	Yogur Natural + Fruta Variada 100g
KCal 753 Prot 35 HC 7 R Lip 27	KCal 719 Prot 30 HC 7 R Lip 32	KCal 694 Prot 48 HC 7 R Lip 31	KCal 694 Prot 48 HC 7 R Lip 31	KCal 720 Prot 44 HC 7 R Lip 31
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
INTEGRAL 21	22	23	PROTEÍNA VEGETAL 24	25
Macarrones integrales con AOVE 200g	Judía verde con patata 100g	Ensalada de patata 200g y tomate	Arroz salteado 66 g	Sopa de pollo con fideos 100g
Escalopin de pollo al horno	Magro a la plancha con pasta 100g	Merluza a la plancha	Alubias pochas 100g con borrajas	Tortilla Francesa con patata cocida 100g
Champiñones / Pan 30g	Pan Integral 30g	Lechuga / Pan 30g	Lechuga / pan integral 30g	Pan 30g
Fruta Variada 150g	Fruta Variada 150g	Fruta Variada 150g	Fruta Variada 150g	Fruta Variada 150g
KCal 724 Prot 34 HC 7 R Lip 32	KCal 753 Prot 35 HC 7 R Lip 27	KCal 683 Prot 42 HC 7 R Lip 29	KCal 720 Prot 44 HC 7 R Lip 31	KCal 659 Prot 29 HC 7 R Lip 29
LUNES	MARTES	MIERCOLES		
28	INTEGRAL/PROTEÍNA VEGETAL 29	30		
Espinacas salteadas con patata 100g	Arroz integral 82,5g con champiñon	Espaguetis con AOVE 200g		
Pechugas a la plancha	Guisantes 150g salteados	Ternera a la plancha		
Lechuga con pasta 100g / Pan 30g	Pan integral 30g	Tomate dado / Pan 30g		
Fruta Variada 150g	Yogur Natural + Fruta Variada 100g	Fruta Variada 150g		
KCal 753 Prot 35 HC 7 R Lip 27	KCal 720 Prot 44 HC 7 R Lip 31	KCal 726 Prot 36 HC 7 R Lip 31		

Nuria Abia Lázaro
Dietista - Nutricionista
Coleg. N.º ARA00079

"El cálculo de las raciones de hidratos de carbono para este menú ha sido elaborado íntegramente por el Dto. Nutrición de GBCorporación/Seresca Catering.
Y el resto de calibración y valoración nutricional general del menú ha sido realizada de forma externa por Nuria Abia, Dietista-Nutricionista (Col. ARA00079)."