

MENU 1 – DIETA DIABETICA

DESAYUNO

A elegir entre las siguientes cuatro opciones

Desayuno 1: Café con leche, copos de avena, yogur y fruta

Desayuno 3: Café con leche, bollería, fruta

Desayuno 2: Café con leche, pan integral con aceite y tomate natural, fruta

Desayuno 4: Café con leche, pan con mantequilla y mermelada o queso, fruta

COMIDA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1º	Gazpacho	Lentejas con verduras	Melón con jamón	Sopa de pasta	Ensalada de verduras asadas	Potaje de garbanzos con espinacas	Ensalada completa
2º	Albóndigas a la jardinera	Ragú de ternera	Pechuga a la plancha con puré de patata	Lomo a la plancha con ensalada	Chuleta de pavo a la plancha con champiñón	Croquetas caseras con tomate natural	Paella valenciana

Como opcional al primer plato de comida y cena, siempre habrá hervido, sopa de pasta o ensalada

CENA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1º	Porrusalda	Sopa de pasta con albóndigas de bacalao	Hervido valenciano	Crema de guisantes y queso fresco	Crema de champiñones	Salmorejo	Puré de verduras y legumbres
2º	Merluza en salsa	Tortilla de patatas y ensalada	Mero a la plancha con alcachofas rehogadas	Merluza al horno con patata al vapor	Bacalao rebozado con ensalada	Redondo de pavo y verdura asada	Pechuga a la plancha con verduras salteadas



MENU 2 – DIETA DIABETICA

DESAYUNO

A elegir entre las siguientes cuatro opciones

Desayuno 1: Café con leche, copos de avena, yogur y fruta

Desayuno 3: Café con leche, bollería, fruta

Desayuno 2: Café con leche, pan integral con aceite y tomate natural, fruta

Desayuno 4: Café con leche, pan con mantequilla y mermelada o queso, fruta

COMIDA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1º	Gazpacho andaluz	Lentejas estofadas	Sopa de cebada y pollo	Salmorejo	Espárragos con tomate	Alubias con verduras	Ensalada completa
2º	Carrillada al horno con patata asada	Merluza a la romana con calabacín asado	Emperador a la plancha con patata asada	Berenjena rellena	Arroz a la milanesa	Pechuga a la plancha con patatas panaderas	Paella de marisco

Como opcional al primer plato de comida y cena, siempre habrá hervido, sopa de pasta o ensalada

CENA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1º	Crema de brócoli	Hervido valenciano	Puré de legumbre	Puré de zanahorias	Sopa de pescado, mejillones y quinoa	Hervido valenciano	Crema de verduras
2º							



MENU 3 – DIETA DIABETICA

A elegir entre las siguientes cuatro opciones

DESAYUNO

Desayuno 1: Café con leche, copos de avena, yogur y fruta

Desayuno 3: Café con leche, bollería, fruta

Desayuno 2: Café con leche, pan integral con aceite y tomate natural, fruta

Desayuno 4: Café con leche, pan con mantequilla y mermelada o queso, fruta

COMIDA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1º	Judías verdes salteadas	Ensalada mixta	Gazpacho andaluz	Alubias a la vinagreta	Sopa de trigo, merluza y judías verdes	Lentejas estofadas	Ensalada de palitos de mar
2º	Merluza a la plancha con calabacín asado	Arroz caldos con pollo	Magro en salsa con verduras	Salmón plancha con champiñones	Huevos fritos con pisto	Chuleta de pavo con calabacín asado	Paella valenciana

Como opcional al primer plato de comida y cena, siempre habrá hervido, sopa de pasta o ensalada

CENA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1º	Crema de champiñones	Hervido valenciano	Sopa minestrone	Puré de verduras	Sopa de ajo	Hervido valenciano	Crema de legumbres
2º	Tortilla de patatas con ensalada y queso fresco	Emperador a la plancha con patatas panaderas	Tilapia al horno con ensalada	Lomo plancha con patatas asadas	Ternera a la plancha con ensalada	Tortilla de cebolla y atún con verduras salteadas	Salmón a la plancha con menestra



MENU 4 – DIETA DIABETICA

DESAYUNO

A elegir entre las siguientes cuatro opciones

Desayuno 1: Café con leche, copos de avena, yogur y fruta

Desayuno 3: Café con leche, bollería, fruta

Desayuno 2: Café con leche, pan integral con aceite y tomate natural, fruta

Desayuno 4: Café con leche, pan con mantequilla y mermelada o queso, fruta

COMIDA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1º	Gazpacho andaluz	Arroz caldoso de pollo y conejo	Sopa de cocido	Ensalada de verduras asadas	Lentejas estofadas	Ensalada de pasta con york, queso y huevo (sin salsa)	Ensalada mixta
2º	Merluza plancha con arroz	Emperador plancha con patata vapor	Cocido	Hamburguesa de pollo con verduras salteadas	Pechuga plancha con calabacín y carlota salteada	Magro en salsa con verduras	Fideuà

Como opcional al primer plato de comida y cena, siempre habrá hervido, sopa de pasta o ensalada

CENA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1º	Sopa cubierta	Puré de verduras	Puré de zanahoria	Hervido de acelgas	Crema de verduras	Hervido valenciano	Crema de champiñon
2º	Chuleta de pavo con verduras asadas	Tortilla de calabacín con tomate natural	Chuleta de pavo con patata asada	Mero a la plancha con champiñones	Bacalao a la plancha con verduras salteadas	Tortilla de jamón york con tomate natural	Albóndigas a la jardinera



MENU 5 – DIETA DIABETICA

DESAYUNO

A elegir entre las siguientes cuatro opciones

Desayuno 1: Café con leche, copos de avena, yogur y fruta

Desayuno 3: Café con leche, bollería, fruta

Desayuno 2: Café con leche, pan integral con aceite y tomate natural, fruta

Desayuno 4: Café con leche, pan con mantequilla y mermelada o queso, fruta

COMIDA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1º	Potaje de trigo y judías verdes	Gazpacho andaluz	Ensalada de garbanzos con huevo duro	Arroz con acelgas	Judías blancas a la vinagreta	Lentejas estofadas	Ensalada mixta
2º	Merluza a la plancha con arroz hervido	Ragut de ternera	Tilapia a la plancha con verdura salteada	Emperador con pimiento y berenjena al horno	Pechuga de pollo a la plancha con patatas panaderas	Bacalao al horno con verduras asadas	Paella valenciana

Como opcional al primer plato de comida y cena, siempre habrá hervido, sopa de pasta o ensalada

CENA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1º	Crema de puerro	Hervido valenciano	Crema de verduras	Sopa de pasta	Crema de champiñón	Hervido valenciano	Puré de verduras
2º	Tortilla francesa con verduras salteadas	Pechuga plancha con ensaladilla	Chuleta de pavo con arroz pilaf	Tortilla de calabacín con ensalada	Tilapia en salsa con verdura salteada	Salmón a la plancha con arroz pilaf	Merluza al horno con patatas asadas



MENU 6 – DIETA DIABETICA

DESAYUNO

A elegir entre las siguientes cuatro opciones

Desayuno 1: Café con leche, copos de avena, yogur y fruta

Desayuno 3: Café con leche, bollería, fruta

Desayuno 2: Café con leche, pan integral con aceite y tomate natural, fruta

Desayuno 4: Café con leche, pan con mantequilla y mermelada o queso, fruta

COMIDA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1º	Potaje de garbanzos y bacalao	Melón con jamón	Hervido valenciano	Gazpacho andaluz	Ensalada de verduras asadas	Alubias estofadas	Ensalada mixta
2º	Mero a la plancha con calabacín y carlota salteada	Emperador plancha con arroz pilaf	Canelones de espinacas	Paella de verduras	Abadejo en salsa con guisantes sin sal	Contramuslo de pollo con patatas asadas	Paella de marisco

Como opcional al primer plato de comida y cena, siempre habrá hervido, sopa de pasta o ensalada

CENA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1º	Sopa de quinoa con pollo y zanahoria	Hervido de brocolí con patata y cebolla	Puré de legumbres	Sopa de pollo con fideos	Puré de verduras	Sopa de pescado y marisco	Hervido
2º	Tortilla francesa con ensalada y queso fresco	Chuleta de pavo con patatas y tomate al horno	Merluza romana con judías verdes salteadas	Tortilla de patatas con ensalada	Chuleta de pavo con arroz pilaf	Bacalao al horno con judías verdes rehogadas	Merluza a la plancha con menestra

