


# MENÚ DIABÉTICO 1ª QUINCENA DE MAYO

LUNES 29/04	MARTES 30/04	MIÉRCOLES 01/05	JUEVES 02/05	VIERNES 03/05	SABADO 04/05
<p>Crema de verduras</p> <p>Pollo asado en su jugo con judías verdes</p>	<p>Macarrones Integrales con Tomate y carne de pavo</p> <p>  Cazón al horno con Patatas cocidas </p>	<p>Sopa de Pescado </p> <p>Pavo en salsa con verduras</p>	<p>Salteado Campestre con huevo cocido</p> <p>Calamares en salsa Arroz integral cocido </p>	<p>Lentejas de la huerta</p> <p>Lomo Asado con Guisantes</p>	<p>Revuelto de Espárragos </p> <p>Mero al horno con Verduras salteadas </p>
LUNES 06/05	MARTES 07/05	MIÉRCOLES 08/05	JUEVES 09/05	VIERNES 10/05	SABADO 11/05
<p>Estofado de Ternera con verduras</p> <p>Tortilla de Calabacín/ Judías verdes </p>	<p>Ensalada de garbanzos</p> <p>Aguja al horno con patatas cocidas </p>	<p>Arroz caldoso</p> <p>Merluza al horno con zanahorias </p>	<p>Espaguetis integrales con salsa carbonara   </p> <p>Lomo Asado con Pisto de verduras</p>	<p>Sopa de pescado </p> <p>Pechuga de pollo con ensalada</p>	<p>Puré de calabaza.</p> <p>Bacalao al horno con Zanahorias </p>

**\*Recomendamos acompañar cada ingesta con pan, una pieza de fruta o Yogurt desnatado**

Este menú forma parte de una dieta hipocalórica equilibrada diaria de 1500 Kcal. Considerándose la comida como el 35% del aporte diario. Nuestra recomendación para que el menú sea completo se propone tomar una pieza de *Pan integral de 35-40gr* y una *pieza de Fruta de 40-50gr* y un *loteo desnatado a la semana* aproximadamente en el menú diario. El aceite utilizado, siempre aceite de oliva virgen extra. 