

MENU ASCOPAS DIABETICO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1. S E M A N A	ENSALADA CON QUESITO PLATO GRANDE SOPA DE COCIDO Y COCIDO PAN INTEGRAL FRUTA	ENSALADA CON CABALLA PLATO GRANDE GUISO DE POLLO SIN PATATA PAN INTEGRAL FRUTA	ENSALADA COMPLETA PLATO GRANDE LENTEJAS ESTOFADAS PAN INTEGRAL FRUTA	ENSALADA DE PASTA PLATO GRANDE POLLO ASADO CON MANZANA PAN INTEGRAL FRUTA	ENSALADA MIXTA PLATO GRANDE GUISO DE MARISCO PAN INTEGRAL FRUTA
	KCAL 622 PROT 16% GLUC 53% LIP 31%	KCAL 587 PROT 16% GLUC 56% LIP 28%	KCAL 606 PRO 15% GLUC 58% LIP 27%	KCAL 647 PROT 20% GLUC 50% LIP 30%	KCAL 611 PROT 16% GLUC 62% LIP 21%
2. S E M A N A	ROLLITO DE YORK CON VERDURAS GUISO DE VERDURAS CON HUEVO PAN INTEGRAL FRUTA	ENSALADA CON HUEVO GUISO DE MERLUZA PAN INTEGRAL FRUTA	ENSALADA VARIADA PLATO GRANDE PLATO GRANDE COCIDO COMPLETO PAN INTEGRAL FRUTA	ENSALADA MIXTA PLATO GRANDE ARROZ CON POLLO PAN INTEGRAL FRUTA	ENSALADA CHINA PLATO GRANDE GUISO DE ALETRÍA CON BACALAO PAN INTEGRAL FRUTA
	KCAL 742 PROT 19% GLUC 50% LIP 32%	KCAL 628 PROT 20% GLUC 60% LIP 20%	KCAL 706 PROT 17% GLUC 50% LIP 33%	KCAL 776 PROT 13% GLUC 60 % LIP 27%	KCAL 685 PROT 17% GLUC 56% LIP 27%
3. S E M A N A	ENSALADA COMPLETA PLATO GRANDE POTAJE CON ALBÓNDIGAS DE BACALAO PAN INTEGRAL FRUTA	ENSALADA MIXTA PLATO GRANDE ESPAGUETIS CON PAVO Y VERDURAS PAN INTEGRAL FRUTA	ENSALADA MURCIANA PLATO GRANDE LENTEJAS CON CHORIZO PAN INTEGRAL FRUTA	ENSALADA CON QUESITO PLATO GRANDE ARROZ CON POLLO Y VERDURAS PAN INTEGRAL FRUTA	ENSALADA TOSCANA PLATO GRANDE ASADO DE PESCADO PAN INTEGRAL FRUTA
	KCAL 635 PROT 17% GLUC 51% LIP 32%	KCAL 632 PROT 18% GLUC 59% LIP 23%	KCAL 631 PROT 17 GLUC 58% LIP 25%	KCAL 703 PROT 14% GLUC 66% LIP 20 %	KCAL 615 PROT 19% GLUC 48% LIP 33%
4. S E M A N A	ENSALADA MIXTA CON QUESO FRESCO PLATO GRANDE LENTEJAS CON COSTILLEJAS PAN INTEGRAL FRUTA	ENSALADA MIXTA PLATO GRANDE GUISO DE MERLUZA PAN INTEGRAL FRUTA	ENSALADA CON HUEVO PLATO GRANDE ALUBIAS ESTOFADAS PAN INTEGRAL FRUTA	ENSALADA VARIADA PLATO GRANDE ESTOFADO DE TERNERA PAN INTEGRAL FRUTA	ENSALADA MIXTA CON LOMO EN ADOBO PLATO GRANDE SOPA DE PESCADO PAN INTEGRAL FRUTA
	KCAL 626 PROT 17% GLUC 56 % LIP 31%	KCAL 533 PROT 15% GLUC 62% LIP 23%	KCAL 656 PROT 15% GLUC 59% LIP 26%	KCAL 564 PROT 16% GLUC 55% LIP 30%	KCAL 511 PROT 20% GLUC 57% LIP 22%
5. S E M A N A	ENSALADA CON CABALLA PLATO GRANDE HABICHUELAS ESTOFADAS CON CHORIZO PAN INTEGRAL FRUTA	ENSALADA MIXTA PLATO GRANDE GUISO DE POLLO PAN INTEGRAL FRUTA	ENSALADA CON QUESITO PLATO GRANDE ARROZ CON MAGRA Y GARBANZOS PAN INTEGRAL FRUTA	ENSALADA MIXTA PLATO GRANDE POTAJE DE GARBANZOS CON ACELGAS PAN INTEGRAL FRUTA	ENSALADA VARIADA PLATO GRANDE GUIO DE PESCADO PAN INTEGRAL FRUTA
	KCAL 581 PROT 17% GLUC 54% LIP 29%	KCAL 714 PROT 16% GLUC 50% LIP 35%	KCAL 671 PROT 19% GLUC 59% LIP 22%	KCAL 601 PROT 13% GLUC 52% LIP 35%	KCAL 666 PROT 16% GLUC 58% LIP 26%
6. S E M A N A	ENSALADA MIXTA PLATO GRANDE LENTEJAS CON ARROZ PAN INTEGRAL FRUTA	ENSALADA CON PAVO PLATO GRANDE GUISO DE PESCADO PAN INTEGRAL FRUTA	ENSALADA VARIADA PLATO GRANDE PURE DE VERDURAS LOMOS A LA PLANCHA PAN INTEGRAL FRUTA	ENSALADA CON QUESITO PLATO GRANDE GUIO DE POLLO CON VERDURAS PAN INTEGRAL FRUTA	ENSALADA MIXTA SOPA DE ARROZ CON PESCADO PAN INTEGRAL FRUTA
	KCAL 769 PROT 15% GLUC 69% LIP 13%	KCAL 606 PROT 19% GLU 59% LIP 22%	KCAL 644 PROT 16% GLUC 657% LIP 27%	KCAL 517 PROT 15% GLUC 58% LIP 26%	KCAL 631 PROT 16% GLUC 56% LIP 28%

Menú elaborado por Alberto Conejero Parra

Diplomado en Nutrición y Dietética

Nº Colegiado: MU-00133. Colegio Oficial de Dietistas y Nutricionistas de la Región de Murcia