

# 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	Espinacas rehogadas	Potaje de setas y garbanzos	Arroz con acelgas	Lentejas estofadas	Sopa de trigo y judías verdes	Sopa de pescado y judías verdes	Ensalada mixta
2º	Pechuga de pollo con arroz pilaf	Pollo al horno con guarnición	Chuletas de pavo con brócoli	Emperador a la plancha y ensalada	Tortilla de calabacín y cebolla	Carrillada de ternera con patatas	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	Crema de chirimía, calabaza y salvia	Sopa de merluza y mejillones y quinoa	Sopa de pollo y carlotas con fideos	Sopa de pollo y carlotas con fideos	Sopa de pasta y pelotas de carne	Sopa de tomate calabacín y salvia	Sopa de ajo
2º	Emperador a la plancha	Tortilla de atún y cebolla	Mero a la plancha con verduras	Hamburguesa y calabacín asado	Bacalao al horno con verduras	Tortilla francesa con guarnición	Pechuga a la plancha con calabacín asado



# 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	Guisantes con jamón	Sopa de cebada y pollo	Sopa de cocido	Ensalada variada	Hervido	Acelgas rehogadas	Ensalada de marisco sin salsa
2º	Pollo al horno con guarnición	Tortilla de champiñones con queso y patatas	Cocido	Paella de coliflor y bacalao	Pechuga plancha con calabacín	Ternera a la plancha con ensalada y arroz pilaf	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 coliflor	Sopa de pollo con fideos	Sopa de cebolla	Espinacas salteadas	Sopa cubierta	Crema de puerros	Sopa de estrellas
2º	Merluza a la plancha con arroz pilaf	Merluza en salsa con brócoli	Tortilla de jamón con ensalada	Hamburguesa de pollo y verduras asadas	Emperador a la plancha	Filete de pescado con patatas y tomate al horno	Redondo de pavo al horno con escalivada



# MENU 3 – 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	Alcachofas estofadas	Ensalada valenciana	Lentejas estofadas con verduras	Guisado de ternera	Ensalada valenciana	Alubias estofadas	Ensalada valenciana
2º	Chuletas de pavo con brócoli y arroz pilaf	Arroz caldoso con pollo	Hamburguesa de pollo con verdura asada	Ternera plancha con champiñones y ensalada	Paella de pechuga, ajos tiernos y alcachofas	Bacalao a la plancha con guarnición	Arroz del senyoret

**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 verduras	Hervido valenciano	Crema de verduras	Crema de calabaza	Judías verdes rehogadas	Sopa de pasta	Sopa de ajo
2º	Abadejo al horno patatas y tomate	Filete de pollo a la plancha con ensalada	Merluza a la plancha y verduras asadas	Tortilla de patatas con ensalada	Salmon a la plancha	Tortilla de calabacín con tomate	Filete de pollo con verdura rehogada



# 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	Guisantes con cebolla y jamon	Sopa de cocido	Judias verdes salteadas	Ensalada variada con huevo	Potaje de alubias y trigo	Arroz caldoso de pollo y conejo	Ensalada mixta
2º	Calamares encebollados	Filete de ternera con ensalada	Pechuga a la plancha con verduras	Arroz al horno	Pechuga plancha con guarnición	Redondo de pavo con verduras asadas	Fideua

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 maravilla con huevo y jamón	Hervido	Sopa castellana	Crema de coliflor con queso	Sopa de cebolla	Crema de puerros	Sopa de picadillo
2º	Tortilla espárragos queso y tomate	Emperador plancha con verduras asadas	Tilapia romana con patatas asadas	Tortilla francesa	Bacalao rebozado con judías	Merluza al horno con brocoli	Mero a la plancha con guarnición



# 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	Arroz con acelgas	Lentejas estofadas	Ensalada variada	Potaje de garbanzos con verduras	Puré de verduras	Guisado de cordero con patatas	Ensalada variada
2º	Huevo con pisto	Bacalao horno con verduras	Arroz negro	Ensalada de espárragos	Contramuslos estofados	Pechuga a la plancha con arroz	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	Sopa de quínoa pollo y verduras	Sopa de fideos con picadillo	Puré de verduras	Hervido de verduras	Sopa de pasta	Crema de calabaza	Sopa de menudillos
2º	Salmon a la plancha con arroz pilaf	Chuleta de pavo a la plancha con arroz pilaf	Redondo de pavo con verduras	Tortilla de cebolla	Merluza con arroz hervido y verduras	Filete de pescado a la plancha con guarnición	Tortilla de patatas con ensalada



# 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	Ensalada valenciana	Coliflor con ajos salteados	Ensalada completa	Alubias estofadas	Brócoli al vapor	Potaje de garbanzos	Ensalada completa
2º	Contramuslos al horno	Tortilla de cebolla con arroz pilaf	Arroz a la cubana con huevo frito	Jamón cocido con queso blanco y tomate	Tortilla campesina	Ternera a la plancha con guarnición	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	Hervido de verduras	Sopa de ajo	Acelgas rehogadas	Sopa de trigo pollo y verduras	Puré de zanahoria	Sopa de fideos	Puré de verduras
2º	Chuleta de pavo con ensalada	Merluza a la romana y patatas asadas	Salmon a la plancha con ensalada	Mero a la plancha con ensalada	Emperador a la plancha con arroz pilaf	Chuleta de pavo a la plancha con brocoli	Pechuga de pollo a la plancha con patatas asadas y queso fresco

