



CENTROS OCUPACIONALES - DIETA DIABETICA (VERANO 2017)

SEMANA: 1ª	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
08-may	<p>150 g Espirales boloñesa</p> <p>2 mitades de huevo rellenos de atún y lechuga iceberg</p> <p>1 Rebanada de Pan Integral</p> <p>1 Yogur desnatado</p>	<p>250 g Gazpacho andaluz</p> <p>150g Jamoncitos Pavo al horno con verdura y 1/2 patata</p> <p>1 Rebanada de Pan Integral</p> <p>1 Naranja o kiwi</p>	<p>150g Ensalada con judias blancas</p> <p>120g Carrillera con champiñón, zanahoria y cebolla</p> <p>1 Rebanada de Pan Integral</p> <p>Gelatina de fresa</p>	<p>150g Arroz a banda</p> <p>1 Cortada de jamón York, 1 queso fresco y tomate laminado</p> <p>1 Rebanada de Pan Integral</p> <p>1 Fruta Ecológica</p>	<p>150 g Ensaladilla rusa (sin mayonesa)</p> <p>150 g Filete salmón en salsa</p> <p>1 Rebanada de Pan Integral</p> <p>1 Yogur desnatado</p>
	Kcal: 725,3	Kcal: 716,3	Kcal: 764,6	Kcal: 727,3	Kcal: 893,4
	Prot: 43,3g	Prot: 44,7g	Prot: 62,2g	Prot: 32,9g	Prot: 32,6g
	HC: 84,8g	HC: 101,1g	HC: 68,6g	HC: 94,8g	HC: 58,4g
	Lip: 23,4g	Lip: 14,7g	Lip: 34,5g	Lip: 24g	Lip: 58,9g
SEMANA: 2ª	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<p>150 g Espagueti salteados con jamón york</p> <p>Tortilla francesa con rodaja de tomate (100 g huevo líquido)</p> <p>1 Rebanada de Pan Integral</p> <p>1 Yogur desnatado</p>	<p>200 cc Ensalada completa(lechuga en juliana,aceituna verde,cebolla,tomate, rúcula y zanahoria) 150g</p> <p>Arroz al horno SIN MORCILLA</p> <p>1 Rebanada de Pan Integral</p> <p>1 Piña en su jugo</p>	<p>150 g Lentejas con verduras y arroz</p> <p>120g Pez espada con pisto (calabacín, cebolla, pimiento verde y tomate)</p> <p>1 Rebanada de Pan Integral</p> <p>1 Yogurt</p>	<p>200 g Ensalada Murciana</p> <p>120g Ragout de pavo a la hortelana (tomate maduro, pimiento verde y cebolla)</p> <p>1 Rebanada de Pan Integral</p> <p>1 Fruta Ecológica</p>	<p>150 g Arroz a la cubana con huevo</p> <p>150 g Merluza con verduras</p> <p>1 Rebanada de Pan Integral</p> <p>1 Yogur desnatado</p>
	Kcal: 883,9	Kcal: 702,9	Kcal: 725,1	Kcal: 710,8	Kcal: 819,5
	Prot: 33,2g	Prot: 37,7g	Prot: 69,1g	Prot: 34,7g	Prot: 49,5g
	HC: 93,3g	HC: 111,1g	HC: 92,3g	HC: 39,8g	HC: 93,3g
	Lip: 41,8g	Lip: 11,9g	Lip: 20,2g	Lip: 35,5g	Lip: 26,4g
SEMANA: 3ª	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<p>150 g Lentejas caseras con verdura</p> <p>125g Revuelto de trigueros,gambas y ajetes</p> <p>1 Rebanada de Pan Integral</p> <p>1 Yogurt desnatado</p>	<p>200 g Ensalada campera(tomate-aceitunas-atún-huevo-judias verdes)</p> <p>200 g Muslo de pollo al horno en su jugo con 1/2 patatas panadera</p> <p>1 Rebanada de Pan Integral</p> <p>1 Fruta de temporada</p>	<p>200 g Escalibada de verduras</p> <p>1 Caldereta de Cordero</p> <p>1 Rebanada de Pan Integral</p> <p>1 Yogur desnatado</p>	<p>200 g Alcachofas rehogadas con york</p> <p>150g Albóndigas guisadas con 1/2 patata</p> <p>1 Rebanada de Pan Integral</p> <p>1 Fruta Ecológica</p>	<p>150g Espaguetis con verdura</p> <p>150g cola de merluza con salsa verde</p> <p>1 Rebanada de Pan Integral</p> <p>1 Yogur desnatado</p>
	Kcal: 719,6	Kcal: 806,7	Kcal: 737,5	Kcal: 715	Kcal: 820,3
	Prot: 60,7g	Prot: 73,6g	Prot: 34,9g	Prot: 39,2g	Prot: 45,4g
	HC: 51,1g	HC: 47,4g	HC: 53,7g	HC: 52,5g	HC: 94,4g
	Lip: 30,5g	Lip: 35,5g	Lip: 42,8g	Lip: 38,3g	Lip: 24,5g
SEMANA: 4ª	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
16-oct	<p>200 g Ensalada de espinacas (espinacas, queso fresco maíz, tomate y zanahoria)</p> <p>150 g de Macarrones con atun</p> <p>1 Rebanada de Pan Integral</p> <p>1 Actimel</p>	<p>Entremeses(Jamón York-Queso fresco-tomate-huevo cocido)</p> <p>150 g Paella de verdura</p> <p>1 Rebanada de Pan Integral</p> <p>1 Gelatina</p>	<p>150g Garbanzos con espinacas</p> <p>125g Reveulto de trigueros, gambas y ajetes</p> <p>1 Rebanada de Pan Integral</p> <p>1 Fruta Temporada</p>	<p>250g Crema de calabacín con quesitos</p> <p>150g Hamburguesa mixta calabacin y cebolla</p> <p>1 Rebanada de Pan Integral</p> <p>1 Fruta Ecológica</p>	<p>250g Gazpacho Andaluz</p> <p>150 g Salmón al horno</p> <p>1 Rebanada de Pan Integral</p> <p>1 Yogur desnatado</p>
	Kcal: 767,3	Kcal: 874,7	Kcal: 734,2	Kcal: 838,8	Kcal: 713,5
	Prot: 52,3g	Prot: 47,1g	Prot: 49,9g	Prot: 36,1g	Prot: 44,9g
	HC: 76,2g	HC: 92g	HC: 66,8g	HC: 54,2g	HC: 58,8g
	Lip: 28,3g	Lip: 35,5g	Lip: 18,1g	Lip: 56g	Lip: 33,3g

INDICACIONES PARA DIETA BASAL:

- Todos los alimentos se pesarán en crudo. los aliños para las ensaladas se harán con aceite de oliva.
- En los casos en que algún usuario solicite más comida se le pondrá más cantidad de guarnición.
- La fruta será variada y de temporada. Las frutas de verano son:sandía, melón, pera, pera blanquilla, pera conferencia, manzana golden, manzana starking, plátano, uva, kiwi, fresas y ciruelas.