

JUAN DE YEPES - NOVIEMBRE 2018

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres y pastas de producción ecológica y aceite de oliva.



El Día Mundial de la Diabetes se celebra cada año el 14 de noviembre. Su propósito es dar a conocer las causas, los síntomas, el tratamiento y las complicaciones asociadas a la enfermedad. Se considera una de las epidemias del siglo XXI por el gran número de personas que la padecen en todo el mundo.

El aumento drástico se ha atribuido en gran medida a los cambios en el comportamiento social y los estilos de vida de la población durante las últimas décadas. En España, más de 5,3 millones de personas mayores de 18 años presenta diabetes tipo 2. Expertos de todo el mundo coinciden que la diabetes tipo 2 representa al menos el 90% de todos los casos de la diabetes, se puede evitar o cuando menos retrasar su aparición, mediante la práctica de ejercicio físico moderado y una alimentación equilibrada, evitando la obesidad y el sobrepeso excesivo.



LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
5				6				7				1				2			
Fideuá de pollo (1,3)				Judías verdes rehogadas				Marmitako (con bonito) (4)				FESTIVIDAD DE TODOS LOS SANTOS				DÍA NO LECTIVO			
Figuritas de pescado con tomate natural (1,2,3,7,14)				Lomo de cerdo asado con patata panadera				Tortilla francesa c/loncha de york (3,6)				Sopa de cocido (caldo ave, verduras y pasta) (1,3)				Puré de verduras naturales			
Fruta de temporada				Fruta de temporada				Fruta de temporada				Complemento: garbanzos, morcillo, zanahoria, patata, chorizo (6)				F. pescadilla en salsa verde (cebolla, quisantes, perejil) c/patatas dado (4)			
Kcal 690	Lip 34	Prot. 17	Hcar 83	Kcal 809	Lip 26	Prot. 36	Hcar 115	Kcal 777	Lip 30,4	Prot. 37,1	Hcar 95	Kcal 778	Lip 18	Prot. 41	Hcar 120	Kcal 659	Lip 30	Prot. 32	Hcar 70
12				13				14 - DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES				15				16 - DÍA PARA LA TOLERANCIA			
Sopa de picadillo (caldo ave, huevo, jamón, pasta) (1,3,6)				Lentejas estofadas c/hortalizas				Puré de calabacín y puerros				Arroz con tomate				Guisantes rehogados c/cebolla y ajo			
Lacón a la Gallega				Sepia rebozada con ens. De tomate natural (1,14)				Pollo asado al limón con champiñones salteados				Fil. De merluza con pisto (calabacín, cebolla, berenjena, tomate)				Tortilla española c/ens. M. zanahoria (3)			
Fruta de temporada				Fruta de temporada				Fruta de temporada				Fruta de temporada				Lácteo y fruta			
Kcal 688	Lip 21	Prot. 25	Hcar 106	Kcal 701	Lip 29,5	Prot. 25,8	Hcar 89	Kcal 697	Lip 27	Prot. 28	Hcar 92	Kcal 711	Lip 34,9	Prot. 27,6	Hcar 76	Kcal 685	Lip 30	Prot. 40	Hcar 68
19				20				21				22				23			
Pasta Boloñesa (1,3)				Garbanzos estofados c/verduras				Puré de verduras y hortalizas				Judías pintas estofadas c/verdura				Arroz con verduras			
Fil. Merluza Orly c/verduritas (1,3,4,7)				Salchichas de pavo con tomate (6)				Ragout de ternera con patatas cuadrado				Croquetas de bacalao c/ ens. Lechuga y zanahoria (1,3,4,7)				Tortilla francesa con loncha de queso (3,7)			
Fruta de temporada				Fruta de temporada				Fruta de temporada				Fruta de temporada				Lácteo y fruta			
Kcal 786	Lip 31	Prot. 37	Hcar 97	Kcal 865	Lip 32	Prot. 44	Hcar 106	Kcal 816	Lip 27	Prot. 21	Hcar 129	Kcal 671	Lip 16,1	Prot. 33,1	Hcar 105	Kcal 640	Lip 25	Prot. 47	Hcar 61
26				27				28				29				30			
Lentejas estofadas c/verduras y hortalizas				Macarrones con tomate (1,3)				Paella de pescado (2,4,14)				Patatas guisadas con pescado (merluza) (4)				Puré de calabaza			
Abadejo en salsa de tomate con patatas				Empanadillas de atún con ensalada (1,3,4)				Pollo guisado c/jardinera de verduras (j.verde, guisante, zanahoria)				Huevos Villarroy c/lechuga y maíz (1,3,6,7)				Albóndigas c/verduritas (6,12)			
Fruta de temporada				Fruta de temporada				Lácteo				Fruta de temporada				Fruta de temporada			
Kcal 687	Lip 18,9	Prot. 24,4	Hcar 106	Kcal 695	Lip 28,2	Prot. 43,2	Hcar 70	Kcal 616	Lip 22	Prot. 38	Hcar 71	Kcal 754	Lip 40	Prot. 28	Hcar 75	Kcal 625	Lip 29	Prot. 42	Hcar 80

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.

MENÚ DE DIETA

Arroz blanco hervido Pescado hervido/ pollo o york plancha Yogur natural/ Manzana asada