

## 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.



día mundial de la diabetes  
14 de noviembre

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				8				9			
Fideuá de pollo (1,3)	Judías verdes rehogadas	Marmitako (con bonito) (4)	Sopa de cocido (caldo ave, verduras y pasta) (1,3)	Puré de verduras naturales															
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)	Complemento: garbanzos, morcillo, zanahoria, patata, chorizo (6)	F. pescadilla en salsa verde (cebolla, quisantes, perejil) c/patatas dado (4)															
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Lácteo y fruta															
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 cuadro	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 (1,3,4)	Empanadillas de atún con ensalada (j.verde, quisante, zanahoria)	Pollo guisado c/jardinera de verduras (j.verde, quisante, 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