



MENÚ

YAGO SCHOOL ENERO 2022

DIABETICO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

10

Macarrones salteados al ajillo con setas de campo y tomillo
Jurel en salsa
Judías salteadas
Yogur desnatado
Pan integral

11

Arroz con tomate
Tortilla de patatas y cebolla
Tomate asado con orégano
Fruta fresca (no plátano ni melón)
Pan blanco

12

Lentejas estofadas
Albóndigas de pollo al chilindrón
Ensalada
Yogur desnatado
Pan blanco

13

Crema de verduras
Merluza al horno
Ensalada de mar
Fruta fresca (no plátano ni melón)
Pan blanco

14

Sopa de estrellitas
Filete de lomo a la plancha
Ensalada mixta
Yogur desnatado
Pan blanco

17

Wok de pasta con verduras y bacon
Salmon al eneldo
Panaché de verduras
Yogur desnatado
Pan integral

18

Brócoli con velouté de serrano
Salchichas al vino
Ensalada variada
Fruta fresca (no plátano ni melón)
Pan blanco

19

Paella mixta
Filete de pollo especiado
Ensalada
Yogur desnatado
Pan blanco

20

Crema de calabacín con aroma de hinojo
Bacalao al horno
Pisto
Fruta fresca (no plátano ni melón)
Pan blanco

21

Guiso de patatas con carne
Tortilla francesa
Ensalada
Yogur desnatado
Pan blanco

24

Coditos salteados
Atún al horno
Salteado de verduras
Yogur desnatado
Pan integral

25

Crema de calabaza
Hamburguesa a la plancha
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca (no plátano ni melón)
Pan blanco

26

Arroz con tomate
Lomo al horno
Champiñones salteados con ajo y perejil
Yogur desnatado
Pan blanco

27

Crema de zanahoria
Fogonero al horno
Patatas panaderas al horno
Fruta fresca (no plátano ni melón)
Pan blanco

28

Habas baby salteadas
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Yogur desnatado
Pan blanco

31

Espirales al pomodoro
Albóndigas en salsa española
Aliño de zanahoria
Yogur desnatado
Pan integral

***Este menú puede sufrir modificaciones si se detecta en la revisión diaria que alguno de los ingredientes contiene algún alimento no permitido para la dieta**