



MENÚ

YAGO SCHOOL MAR 2023

DIABETICO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

***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**

06

Macarrones napolitana
Tortilla de calabacín
panaché de verduras
Fruta fresca
Pan integral

13

Coditos con pesto de espinacas y tomate seco
Atún con tomate
Salteado de verduras
Fruta fresca
Pan integral

20

Wok de pasta con verduras y bacon

Salmón al horno
Aliño de zanahorias
Fruta fresca
Pan integral

27

Macarrones con tomate
Fogonero con salsa de puerro y azafrán

Brócoli salteado
Fruta fresca
Pan integral

07

Alubias pintas con patatas
Salchichas al horno
Ensalada variada
Fruta fresca
Pan blanco

14

Guisantes con jamón
Hamburguesa al horno
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco

21

Sopa de estrellas
Brocheta de pollo en adobo de romero y limón
Calabacín salteado
Yogur desnatado
Pan blanco

28

Crema de calabacín
Bocaditos de pollo salteados con mango y soja
Ensalada de maíz con aceitunas
Fruta fresca
Pan blanco

01

Arroz con tomate
Tortilla francesa
Ensalada de col
Yogur desnatado
Pan blanco

08

Paella mixta
Pavo en salsa
Patatas al horno
Fruta fresca
Pan blanco

15

Arroz a la americana
Pollo en salsa
Champiñones salteados con ajo y perejil
Fruta fresca
Pan blanco

22

Alubia roja thai con boniato y arroz basmati
Pavo en salsa
Ensalada mixta
Fruta fresca
Pan blanco

29

Lentejas estofadas
Estofado de ternera
Patatas al horno
Yogur desnatado
Pan blanco

02

Sopa de estremitas
Lomo al horno
Patatas al horno
Fruta fresca
Pan blanco

09

Guiso de patatas con carne
Pollo en pepitoria
Ensalada de zanahorias
Fruta fresca
Pan blanco

16

Crema de zanahoria
Fogonero con salta de piquillo
Patatas panaderas al horno
Fruta fresca
Pan blanco

23

Paella
Lomo de merluza con salsa americana
Zanahoria baby salteada
Fruta fresca
Pan blanco

30

Arroz con carne y alcachofa
Caballa en salsa con tomate
Salteado de verduras
Fruta fresca
Pan blanco

03

Crema de verduras
Gallo san pedro a la siciliana
Ensalada de mar
Fruta fresca
Pan blanco

10

Crema de calabacín con aroma de hinojo
Bacalao al horno
Pisto
Yogur desnatado
Pan blanco

17

Garbanzos estofados
Tortilla francesa
Tomate aliñado
Yogur desnatado
Pan blanco

24

Patatas marineras
Revuelto de patatas
Champiñones salteados con ajo y perejil
Yogur desnatado
Pan blanco

31

Potaje de garbanzos con bacalao
Tortilla de patatas
Ensalada de tomate y queso fresco
Yogur desnatado
Pan blanco