

**DIABÉTICA 1800 KCAL (Pasta e arroz integrais)**

DÍA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA
3	Espirais c/ tomate 1	Pescada á prancha con ensalada 4	logur desnatado 7
4	Crema de cenoria	Polo prancha con arroz	Froita
7	Lentellas vexetais	Pescada prancha c/ ensalada 4	Froita
8	Caldo galego	Polo prancha c/ chícharos salteados	logur desnatado 7
9	Crema de cenorias	Guiso de alubias vexetais	Froita
10	Espaguetis c/ tomate 1	Palometa á prancha c/ xudías 4	logur desnatado 7
11	Sopa cuscús 1	Tenreira asada c/ ensalada 14	Froita
14	Crema de cabaza	Xamón asado con arroz 14	Froita
15	Codiños á italiana 1-7	Pescada á prancha c/ brócoli 4	Froita
16	Sopa de estrelas 1	Polo prancha c/ ensalada	logur desnatado 7
17	Garavanzos vexetais	Tortilla francesa con ensalada (leituga, tomate, millo, olivas) 3	Froita
18	Crema de cenorias	Pavo prancha c/ patacas	logur desnatado 7
21	Alubias vexetais	Polo prancha c/ ensalada	logur desnatado 7
22	Menestra de verduras	Lomo asado c/ pasta salteada 1	logur desnatado 7
23	Lentellas vexetais	Pescada á prancha con ensalada 4	Froita
24	Salteado de xudías	Pavo prancha c/ pasta salteada 1	logur desnatado 7
25	Crema de cabaciña	Bacallau prancha c/ patacas 4	Froita
28	Sopa minestrone 1	Peituga de polo ó forno con pemento asado	Froita
29	Garavanzos vexetais	Tortilla francesa con tomate	logur desnatado 7
30	Crema de veduras	Rape prancha c/ pasta salteada 1-4	Froita
31	Sopa de fideos 1	Polo prancha c/ xudías	Froita

IMPORTANTE: La presencia/ ausencia de alérgenos en los platos puede variar debido a cambios en la receta provisional (cocina central) y/o a alteraciones en nuestros productos y proveedores habituales. Para más seguridad, consulten la trazabilidad del menú entregado cada día.



Leyenda: 1 gluten; 2 crustáceos; 3 huevo; 4 pescado; 5 cacahuetes; 6 soja; 7 lácteos; 8 frutos con cáscara; 9 apio; 10 mostaza; 11 sésamo; 12 molusco; 13 altramuces; 14 sulfitos