

CONSULTORÍA NUTRICIONAL



alimentación
sana

MAYO 2024 DIABÉTICO

!! ENSEÑAR A COMER, ENSEÑAR A CRECER !!


Sala Gradin



Alimentación saludable



2

CREMA DE CALABAZA Y CALABACÍN (1R)
150 gr calabacín
100 gr calabaza

MACARRONES CON ATÚN (2R)
90 gr de macarrón cocido
Atún sin peso

MANZANA 100 GR (1R)

20 GR DE PAN (1R)

3

SOPA DE FIDEOS (2,5R)
35 gr de pasta en crudo

FILETE DE MERLUZA EN SALSA DE CAZUELA CON
PATATAS. (2R)
130 gr de patata cocida
Filete de pescado a la plancha

YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR (0.5R)

6

ENSALADA DE TOMATE (1.5R)
150 gr de tomate
50 gr maíz

MACARRONES CON POLLO (2,5R)
112.5 gr de pasta cocida
Pollo a la plancha

MANZANA ROJA 100 GR (1R)

7

CREMA DE VERDURAS (2R)
Zanahoria 150 gr
Patata 65 gr

TORTILLA FRANCESA CON 150 GR DE TOMATE
(0.5R)

YOGUR DE SABOR (1.5R)

PAN 20 GR (1R)

8

CREMA DE COLIFLOR (2R)
300 gr de coliflor
65 gr de patata

FILETES DE MERLUZA AL HORNO CON PATATAS (2R)
Patata 130 gr cocida
Filete de merluza al horno

100 GR DE FRESAS (1R)

9

ENSALADA DE PASTA (2R)
90 gr de pasta cocida
Huevo y atún

POLLO CON 150 GR DE TOMATE Y 50
GR DE MAÍZ (1.5R)

YOGUR DE SABOR (1.5R)

10

CREMA DE JUDIAS (2R)
250 gr de judías
65 gr de patata

76 GR ARROZ BLANCO COCIDO CON PESCADO A
LA PLANCHA (2R)

20 GR DE PAN (1R)

13

SOPA DE LETRAS (2.5R)
35 gr de pasta en crudo

TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE TOMATE (150
GR)(0.5R)

PLÁTANO 100 GR (2R)

14

ENSALADA DE PATATA CON HUEVO Y ATÚN
(1.5R)
100 gr de patata

PAVO CON 130 GR DE PATATA Y 75 GR DE
ZANAHORIA (2.5R)

MANZANA 100 GR (1R)

15

CREMA DE JUDIAS (2R)
250 gr de judías
65 gr de patata

ESPAGUETIS CON SALMÓN (2.5R)
112.5 gr de espaguetis cocidos

YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR (0.5R)

16

LENTEJAS COCIDAS CON ZANAHORIA Y
POLLO (3.5R)
140 gr de lentejas en conserva
75 gr de zanahoria
65 gr de patata
Pollo

1 YOGUR DE SABORES

17

DÍA DAS LETRAS GALEGAS

