



DIETA BAJA EN AZUCAR

JULIO DE 2024

	<i>1º Plato</i>	<i>2º Plato</i>
<u>LUNES 1</u>	Judías verdes con ajo	Revuelto de gulas
<u>MARTES 2</u>	Calabacín plancha	Filete de pavo plancha
<u>MIÉRCOLES 3</u>	Acelgas con patata	Rosada a la espalda
<u>JUEVES 4</u>	Menestra de verduras rehogada	Lomo al ajillo
<u>VIERNES 5</u>	Brócoli con aceite de oliva	Pescadilla en salsa meniere
<u>LUNES 8</u>	Guisantes con jamón	Tortilla de ajetes
<u>MARTES 9</u>	Puré de verduras	Filete de pavo en salsa
<u>MIÉRCOLES 10</u>	Judías verdes con aceite de oliva	Rosada a la bilbaína
<u>JUEVES 11</u>	Coliflor rehogada con ajo	Pollo plancha con verduras
<u>VIERNES 12</u>	Alcachofas con aceite de oliva	Salmón horno con aceite de oliva
<u>LUNES 15</u>	Repollo a la gallega	Pollo asado al limón
<u>MARTES 16</u>	Arroz blanco	Merluza en salsa verde
<u>MIÉRCOLES 17</u>	Crema de calabaza	Revuelto de atún
<u>JUEVES 18</u>	Espinacas salteadas	Filete de pavo con zanahoria
<u>VIERNES 19</u>	Brócoli al ajillo	Pescadilla en salsa de verduras
<u>LUNES 22</u>	Vichyssoise	Filete de pollo encebollado
<u>MARTES 23</u>	Judías verdes con jamón	Salmón al jerez
<u>MIÉRCOLES 24</u>	Sopa de fideos especiales	Lomo plancha con padrón
<u>JUEVES 25</u>	Ensalada de manzana y nueces	Tortilla de espinacas
<u>VIERNES 26</u>	Crema de zanahorias	Pescadilla en salsa del chef
<u>LUNES 29</u>	Puré de verduras	Revuelto de gulas y gambas
<u>MARTES 30</u>	Brócoli con patatas	Merluza al horno d.
<u>MIÉRCOLES 31</u>	Salteado de guisantes con jamón y ajo	Filete de pavo plancha

IMPORTANTE: Todos los platos resaltados en Negrita se sirven en envases independientes

