EULEN SOCIOSANITARIOS
Estamos por ti

DIETA DIABÉTICA Rev. II

FUNDACIÓN ASILO SAN JOSÉ ALCALÁ DE HENARES

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valores Nutricionales
COMIDA AGOSTO		Evita la actividad física 12-17 h.	Bebe agua de forma regular aunque no tengas sed.	Protégete del sol: crema, gafas, ropa ligera, etc.	1 VERDURAS A LA PLANCHA. PECHUGAS MARINADAS. Pan y postre. Kcal: 625,47.	2 LAMINAS DE TOMATE Y QUESO A LA ALBAHACA. PAELLA. Pan y postre. Kcal: 637,41.	Kcal: 526.13. Proteínas %: 18.94. Lípidos %: 26.43. H. Carbono %: 39.94
3 SOPA DE PESCADO. POLLO EN PEPITORIA. Pan y postre. Kcal: 558,33.	4 CREMA DE VERDURAS. SAJONIA PLANCHA. Pan y postre. Kcal: 573,87.	5 JUDÍAS BLANCAS EN ENSALADA. PECHUGAS MARINADAS. Pan y postre. Kcal: 692,56.	**6 Fiestas Patronales** BROCOLI SALTEADO. CARRILLERA DE TERNERA SALSA. Pan y postre. Kcal: 689,07.	7 GAZPACHO. PESCADO A LA PLANCHA. Pan y postre. Kcal: 575,41.	8 LENTEJAS ESTOFADAS. POLLO ASADO. Pan y postre. Kcal: 606,7.	9 CREMA DE MELÓN CON JAMÓN. FIDEUA (melosa). Pan y postre. Kcal: 618,45.	Kcal: 616.34. Proteínas %: 20.94. Lípidos %: 29.66. H. Carbono %: 47.5.
10 GAZPACHO. MAGRO CON TOMATE. Pan y postre. Kcal: 659,16.	11 SOPA DE AVE. ALBONDIGAS DE PESCADO EN SALSA. Pan y postre. Kcal: 687,31.	12 ALUBIAS ESTOFADAS. PERCA SALSA. Pan y postre. Kcal: 529,8.	13 ENSALADILLA RUSA sin mayonesa. FILETES DE AVE EN SALSA. Pan y postre. Kcal: 572.73.	14 GARBANZOS EN VINAGRETA. TIRAS DE POLLO SALTEADAS. Pan y postre. Kcal: 617,9.	**15 Asunción de la Virgen** GAZPACHO, ENSALADILLA Y FIAMBRES VARIADOS. CALDERETA DE CORDERO. Pan y postre. Kcal: 833.9.	16 PURE DE VERDURAS. REDONDO DE TERNERA. Pan y postre. Kcal: 552,99.	Kcal: 648.13. Proteínas %: 22.53. Lípidos %: 29.88. H. Carbono %: 48.35
17 LENTEJAS ESTOFADAS. HUEVOS RELLENOS. Pan y postre. Kcal: 618,1.	18 CREMA DE VERDURAS. DADITOS DE POLLO ADOBADOS EN SALSA. Pan y postre. Kcal: 568,45.	19 GARBANZOS EN VINAGRETA. PESCADO A LA PLANCHA. Pan y postre. Kcal: 498,47.	20 COLIFLOR REHOGADA. FILETES RUSOS SALSA. Pan y postre. Kcal: 529,92.	21 GAZPACHO. HAMBURGUESAS DE SALMÓN SALSA. Pan y postre. Kcal: 618,36.	22 BRECOL SALTEADO. TIRAS DE POLLO EN SALSA DE VERDURAS. Pan y postre. Kcal: 525,69.	23 SOPA MARINERA. LONGANIZAS CON TOMATE. Pan y postre. Kcal: 710,5.	Kcal: 581.36. Proteínas %: 24.30. Lípidos %: 32.18. H. Carbono %: 43.65
24 PICADILLO DE TOMATE, BONITO Y CEBOLLITAS. TERNERA ESTOFADA con salsa de verduras. Pan y postre. Kcal 619,22.	25 ENSALADA DE GARBANZOS. CONTRA DE POLLO AL CHILINDRÓN. Pan y postre. Kcal: 510,51.	26 GAZPACHO. ALBONDIGAS EN SALSA CASTELLANA. Pan y postre. Kcal 683,08.	27 CREMA DE VERDURAS. POLLO ASADO. Pan y postre. Kcal: 473,6.	28 ALUBIAS CON VERDURAS. FLETAN EN SALSA. Pan y postre. Kcal: 759,11.	29 VERDURAS A LA PLANCHA. PECHUGAS MARINADAS. Pan y postre. Kcal: 625,47.	30 LAMINAS DE TOMATE Y QUESO A LA ALBAHACA. PAELLA. Pan y postre. Kcal: 637,41.	Kcal: 526.13. Proteínas %: 18.94. Lípidos %: 26.43. H. Carbono %: 39.94
31 SOPA DE PESCADO. POLLO EN PEPITORIA. Pan y postre. Kcal: 558,33.	**En cumplimiento del Reglamento (EU) Nº 1169/2011 relativo a la Información Alimentaria facilitada al consumidor y el RD 126/2015**, Eulen Servicios Sociosanitarios informa que dispone de planillas de menús independientes ante alergias-intolerancias alimentarias, estos menús aseguran que están libres del alérgeno y productos derivados. **Se recomienda pan integral y lácteos edulcorados y desnatados. Algunos alimentos pueden ser sustituidos por otros similares debido a temas operativos y roturas de stock.**						

Vº Bº Dpto. Médico	Vº Bº Técnica Superior en Dietética
Fundación Asilo San José Alcalá de Henares	Eulen Sociosanitarios

DIETA DIABÉTICA Rev. II

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valores Nutricionales
CENA AGOSTO					1 EMPANADA DE ATÚN. Postre. Kcal: 369,18.	2 SANDWICH MIXTO. Postre. Kcal: 381,75.	Kcal: 473.57. Proteínas %: 21.34. Lípidos %: 30.29. H. Carbono %: 34.82
3 GUISANTES SALTEADOS. TORTILLA ESPAÑOLA. Pan y postre. Kcal: 507,92.	4 ENSALADA PASTA TRICOLOR. PERCA SALSA VERDE. Pan y postre. Kcal: 589,6.	5 PANACHE DE VERDURAS. HUEVOS RELLENOS. Pan y postre. Kcal: 472,66.	**6 Fiestas Patronales** CROISSANT RELLENO. Postre. Kcal: 448,73.	7 JUDÍAS VERDES SALTEADAS. TORTILLA DE VERDURAS. Pan y postre. Kcal: 420,44.	8 CROISSANT DE ENSALADILLA. Postre. Kcal: 436.05.	9 SANDWICH DE ATUN CON TOMATE. Postre. Kcal: 357,45.	Kcal: 463.98. Proteínas %: 25.79. Lípidos %: 36.29. H. Carbono %: 38.52
10 CHAMPIÑONES SALTEADOS. FILETES DE POLLO AL LIMÓN. Pan y postre. Kcal: 434,16.	11 JUDÍAS VERDES REHOGADAS. LACON A LA GALLEGA. Pan y postre. Kcal: 562,9.	12 PIPIRRANA. TORTILLA DE CALABACIN. Pan y postre. Kcal: 467,9.	13 VERDURAS ASADAS. BIENMESABE O CAZÓN ADOBADO. Pan y postre. Kcal: 551,54.	14 MENESTRA DE VERDURAS. . BURGUER MEAT EN SALSA. Pan y postre. Kcal: 534,6.	**15 Asunción de la Virgen** EMPANADA DE ATÚN. Postre. Kcal: 369,18.	16 SANDWICH DE PAVO CON QUESO DE UNTAR. Postre. Kcal: 479,53.	Kcal: 485.69. Proteínas %: 26.93. Lípidos %: 36.16. H. Carbono %: 37.48
17 PANACHE DE VERDURAS. SAJONIA PLANCHA. Pan y postre. Kcal: 476,19	18 ARROZ TRES DELICIAS. .SARDINILAS EN CONSERVA CON QUESO FRESCO. Pan y postre. Kcal: 522,05.	19 JUDÍAS VERDES CON AJO Y PIMENTON. TORTILLA DE PATATAS. Pan y postre. Kcal: 525,06.	20 TUMBET MALLORQUIN. FILETES DE PERCA AROMATIZADA. Pan y postre. Kcal: 579,98	21 ENSALADA TRICOLOR. TORTILLA FRANCESA. Pan y postre. Kcal: 454,52.	22 CROISSANT DE ENSALADILLA. Postre. Kcal: 410,96	23 SANDWICH MIXTO. Postre. Kcal: 421.7.	Kcal: 479.21. Proteínas %: 21.08. Lípidos %: 34.43. H. Carbono %: 46.97
24 VERDURAS ASADAS. PERCA EN SALSA VERDE. Pan y postre. Kcal: 545,45.	25 ENSALADA CAMPERA (patata). HUEVOS GRATINADOS Pan y postre. Kcal: 537,77.	26 MENESTRA IMPERIAL. BACALAO AL HORNO CON LECHO DE PATATAS. Pan y postre. Kcal: 587,77.	27 BERENJENAS RELLENAS. LACON CON PIMENTON . Pan y postre. Kcal: 689,88	28 JUDÍAS VERDES SALTEADAS. TORTILLA PAISANA. Pan y postre. Kcal: 572,4.	29 EMPANADA DE ATÚN. Postre. Kcal: 369,18.	30 SANDWICH MIXTO. Postre. Kcal: 381,75.	Kcal: 473.57. Proteínas %: 21.34. Lípidos %: 30.29. H. Carbono %: 34.82
31 GUISANTES SALTEADOS. TORTILLA ESPAÑOLA. Pan y postre. Kcal: 507,92.	**En cumplimiento del Reglamento (EU) Nº 1169/2011 relativo a la Información Alimentaria facilitada al consumidor y el RD 126/2015**, Eulen Servicios Sociosanitarios informa que dispone de planillas de menús independientes ante alergias-intolerancias alimentarias, estos menús aseguran que están libres del alérgeno y productos derivados. **Se recomienda pan integral y lácteos edulcorados y desnatados. Algunos alimentos pueden ser sustituidos por otros similares debido a temas operativos y roturas de stock.**						

Vº Bº Dpto. Médico	Vº Bº Técnica Superior en Dietética
Fundación Asilo San José Alcalá de Henares	Eulen Sociosanitarios