RETAMAR

60 ANIVERSARIO

Menú Diabéticos

Diabético (3R)

Octubre de 2026

Lunes 28	Martes 29	Miércoles 30	Jueves 1	Viernes 2
			SEMANA DEL 60 ANIVERSARIO Patatas con bacalao (2,5R) Revuelto de bacon Ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Agua, yogur natural (0,5R)	SEMANA DEL 60 ANIVERSARIO Macarrones napolitana (2 R) Pollo asado Agua, fruta (1R)*
Lunes 5	**Martes 6**	**Miércoles 7**	**Jueves 8**	**Viernes 9**
SEMANA DEL 60 ANIVERSARIO Fideuá de pollo (2R) Filete de aguja de cerdo Agua, fruta (1R)*	24 ANIVERSARIO CANONIZACIÓN DE SAN JOSÉ MARÍA Arroz con tomate (2R) Huevos fritos verduras asadas Agua, fruta (1R)*	SEMANA DEL 60 ANIVERSARIO Consomé Cocido completo (2R) Repollo Agua, fruta (1R)*	SEMANA DEL 60 ANIVERSARIO Tortiglioni a la carbonara (2R) Ragout de ternera en salsa Agua, fruta (1R)*	60 ANIVERSARIO DEL COLEGIO RETAMAR Patatas rancheras (2,5R) Hamburguesa a la plancha Agua, yogur natural (0,5R)
Lunes 12	**Martes 13**	**Miércoles 14**	**Jueves 15**	**Viernes 16**
FESTIVO	Lentejas ECO castellanas (2R) Tortilla de calabacín s/patata Lechuga, zanahoria y aceituna Agua, yogur natural (0,5R)	Brócoli al ajillo con patatas (2R) Pollo asado Agua, fruta (1R)*	Patatas guisadas (2R) Albóndigas en salsa Agua, fruta (1R)*	Arroz con pollo y setas (2R) Calamares a la plancha Lechuga, tomate y zanahoria Agua, fruta (1R)*
Lunes 19	**Martes 20**	**Miércoles 21**	**Jueves 22**	**Viernes 23**
Guisantes con jamón (2R) Cinta de lomo en salsa de zanahoria Agua, fruta (1R)*	Arroz cinco delicias (2R) Merluza en salsa Agua, fruta (1R)*	Crema de boniato y calabacín (2R) Salchichas de pollo Agua, fruta (1R)*	Patatas dos salsas (2R) Carne asada Agua, fruta (1R)*	Espaguetis fiorentina (2R) Revuelto de jamón york Lechuga maíz y aceitunas Agua, yogur natural (0,5R)
Lunes 26	**Martes 27**	**Miércoles 28**	**Jueves 29**	**Viernes 30**
Alubias blancas estofadas Croquetas de pollo Lechuga, remolacha y cebolla Agua, fruta (1R)*	Patatas guisadas con pollo (2R) Bacalao en salsa veronica Agua, fruta (1R)*	Consomé Cocido completo (2R) Repollo Agua, fruta (1R)*	Arroz con almejas y calamares (2R) Huevos duros con virutas de jamón Agua, fruta (1R)*	Crema de calabaza (2R) Estofado de ternera a la jardinera Arroz blanco (0,5R) Agua, yogur natural (0,5R)

1. Glúten, 2. Leche, 3. Huevo, 4. Pescado, 5. Moluscos, 6. Crustáceos, 7. Frutos de cáscara, 8. Cacahuete, 9. Sésamo, 10. Soja, 11. Altramuz, 12. Mostaza, 13. Apio, 14. Sulfitos, *Fruta de temporada

Recomendador de cenas

PRIMEROS PLATOS

COMIDA

Pasta / Arroz integral
Legumbres
Verduras

CENA

Verdura o Legumbres
Verdura o pasta / arroz integral
Legumbres o pasta / arroz integral

GUARNICIONES

1º PLATO

Pasta / Arroz integral
Legumbres
Verduras

GUARNICIÓN

Verduras
Verduras
Pasta / Arroz integral, patata enfriada o legumbres

SEGUNDOS PLATOS

COMIDA

Carne
Pescado
Huevo
Legumbres

CENA

Pescado, huevo o legumbres
Huevo, carne o legumbres
Carne, pescado o legumbres
Huevo, carne o pescado

POSTRES

COMIDA

Lácteos
Fruta Entera

CENA

Fruta Entera
Lácteos