RETAMAR

60 ANIVERSARIO

Menú Diabéticos

Diabético (3R)

Noviembre de 2026

Lunes 2	Martes 3	Miércoles 4	Jueves 5	Viernes 6
FESTIVO Agua, fruta (1R)*	Pasta con salsa de champiñón (2R) Tortilla francesa Tomate, pepino, aceituna Agua, fruta (1R)*	Crema de calabacín (2R) Pollo al tomillo Lechuga tomate y maíz Agua, fruta (1R)*	Lentejas con chorizo (2R) Ragout de cerdo Agua, fruta (1R)*	Arroz plow (2R) Merluza a la plancha con ali oli Agua, lácteo (1R)
Lunes 9	**Martes 10**	**Miércoles 11**	**Jueves 12**	**Viernes 13**
FESTIVO	Espaguetis siciliana (2R) Filete de cinta de lomo Escarola, pasas y manzana Agua, lácteo (1R)	Crema de guisantes con virutas de jamón (2R) Pollo a la jardinera Agua, fruta (1R)*	Sopa fideos integrales ECO (1R) Cocido completo (1R) Repollo Agua, fruta (1R)*	Arroz chaufa (2R) Tortilla con queso Lechuga, aceituna y zanahoria Agua, fruta (1R)*
Lunes 16	**Martes 17**	**Miércoles 18**	**Jueves 19**	**Viernes 20**
Macarrones integrales pomodoro (1R) Boquerones al horno Lechuga maíz y remolacha Agua, fruta (1R)*	Arroz manchego (2R) Pollo a la plancha Ruedas de tomate Agua, fruta (1R)*	Lentejas con arroz integral (2R) Albóndigas en salsa Agua, fruta (1R)*	Crema de zanahoria (2R) Huevos fritos Pisto Agua, fruta (1R)*	Patatas dos salsas (2R) Salteado vegetal Lechuga Agua, lácteo (1R)
Lunes 23	**Martes 24**	**Miércoles 25**	**Jueves 26**	**Viernes 27**
Espaguetis carbonara (2R) Lomo asado Agua, fruta (1R)*	Arroz a la marinera (1R) Judías pintas a la boloñesa (1R) Agua, lácteo (1R)	Patatas con carne (2R) Palometa en salsa Agua, fruta (1R)*	Judías verdes con jamón (1R) Pollo al teriyaki Arroz integral (1R) Agua, fruta (1R)*	Alubias a la asturiana (2R) Revuelto de jamón Lechuga, zanahoria y cebolla Agua, fruta (1R)*
Lunes 30	**Martes 1**	**Miércoles 2**	**Jueves 3**	**Viernes 4**
Crema parmentier (2R) Jamoncitos en salsa Agua, fruta (1R)*				

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