

# menú

MENÚ DIABÉTICO

# ENERO 2026

**irco**  
alimentar cuidant.

**lunes**

**martes**

**miércoles**

**jueves**

**viernes**

5

6

7

8

9

Lechuga, tomate, maíz  
**Lentejas a la jardinera**  
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

Filete de merluza al vapor  
Fruta de temporada

Hummus de garbanzos  
**Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada**

Pollo en salsa  
con salsa de tomate  
Fruta de temporada

Lechuga, remolacha, pepino  
**Arroz con setas**  
**Lomo al horno**  
con cebolla  
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, maíz, olivas  
**Garbanzos con verduras**  
**Filete de abadejo al caldo corto**  
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha  
**LENTEJAS ECO con boniato rojo fresco**  
**Pechuga de pollo en su jugo**  
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, maíz  
**Sopa de ave con letras**  
con huevo  
**Lomo asado**  
Fruta de temporada

Zanahoria, remolacha, maíz  
**Macarrones ECO con hortalizas y aceitunas**

Filete de merluza al horno

Fruta en conserva  
**Ensalada multicolor**

Arroz con pescado  
con merluza  
Yogur edulcorado

Lechuga, pepino, olivas  
**Crema de brócoli**  
**Alitas de pollo rustidas**  
sin crostones  
Fruta de temporada

Humus de boniato  
**Arroz viudo con verduras de temporada**  
**Merluza al horno**  
con cebolla y pimiento rojo  
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, olivas  
**Garbanzos de la huerta**  
con hortalizas  
**Lomo al horno con tomate natural**

Fruta de temporada

Lechuga, remolacha, maíz  
**Espirales a la provenza**  
con hortalizas  
**Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil**  
al horno  
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, lombarda  
**Alubias con verduras**  
**Tortilla francesa**  
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, maíz  
**Espaguetis salteados con hortalizas**  
**Filete de merluza con limón**  
al horno  
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, pepino  
**Sopa de ave con fideos**  
con huevo  
**Muslo de pollo asado**  
al horno con hortalizas  
Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, zanahoria  
**Alubias con verduras especiadas**  
con zanahoria, calabacín y puerro  
**Tortilla francesa**  
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, maíz  
**Espaguetis salteados con hortalizas**  
**Filete de merluza con limón**  
al horno  
Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, maíz  
**Alubias estofadas**  
con hortalizas  
**Tortilla francesa**  
Fruta de temporada

**SABÍAS QUE**

**CONSEJOS SALUDABLES**

