AÑO: 2026
MES: noviembre
ORENSE
DIABÉTICO 2,5R

TODOS LOS GRAMAJES ESTÁN EXPRESADOS EN GRAMOS DE PORCIÓN COMESTIBLE Y COCINADO.

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
2 FIDEUÁ MIXTA 68g LENTEJAS CON VERDURAS FRUTA 1r Kcal 478 Lip.(gr.) 17 Prot.(gr.) 17 H.C(gr.) 59	**3** MENESTRA DE VERDURAS (98g patata cocida) FOGONERO A LA PLANCHA CON LECHUGA FRUTA 1r Kcal 551 Lip.(gr.) 12 Prot.(gr.) 25 H.C(gr.) 91	**4** ALUBIAS PINTAS CON LACÓN TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA 45g patata frita FRUTA 1r Kcal 487 Lip.(gr.) 10 Prot.(gr.) 34 H.C(gr.) 59	**5** PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIA (98g patata) POLLO EMPANADO CON ENSALADA FRUTA 1r Kcal 601 Lip.(gr.) 13 Prot.(gr.) 24 H.C(gr.) 92	**6** ARROZ **INTEGRAL** TRES DELICIAS 57g arroz MERLUZA A LA GALLEGA CON VERDURAS YOGUR 1r Kcal 691 Lip.(gr.) 10 Prot.(gr.) 34 H.C(gr.) 112
9 CREMA DE CALABACÍN ALBÓNDIGAS EN SALSA CON CHAMPIÑÓN Y PATATA (45 g patata frita) FRUTA 1r Kcal 478 Lip.(gr.) 17 Prot.(gr.) 17 H.C(gr.) 59	**10** LENTEJAS GUISADAS + 98g patata cocida HUEVOS REVUELTOS CON ENSALADA FRUTA 1r Kcal 600 Lip.(gr.) 11 Prot.(gr.) 31 H.C(gr.) 90		**12** SOPA DE FIDEOS 45g GARBANZOS SALTEADOS CON TOMATE Y CHORIZO + 32,5 g patata cocida FRUTA 1r Kcal 795 Lip.(gr.) 14 Prot.(gr.) 26 H.C(gr.) 141	**13** PATATAS EN SALSA VERDE 98g ABADEJO EMPANADO ENSALADA DE TOMATE ALIÑADO YOGUR 1r Kcal 587 Lip.(gr.) 22 Prot.(gr.) 15 H.C(gr.) 73
16 MACARRONES **INTEGRALES** CARBONARA 68g TORTILLA DE PAVO ENSALADA FRUTA 1r Kcal 527 Lip.(gr.) 16 Prot.(gr.) 19 H.C(gr.) 70	**17** JUDÍAS VERDES REHOGADAS RAXO CON PATATAS 45 g patata frita FRUTA 1r Kcal 449 Lip.(gr.) 13 Prot.(gr.) 13 H.C(gr.) 58	**18** CALDO GALLEGO 45 g fideos + 32,5g patata cocida MERLUZA CON TOMATE CON ENSALADA FRUTA 1r Kcal 600 Lip.(gr.) 10 Prot.(gr.) 36 H.C(gr.) 85	**19** CREMA DE VERDURAS (33g patata cocida) POLLO ASADO CON PATATAS AL AJILLO 30g patata frita FRUTA 1r Kcal 561 Lip.(gr.) 14 Prot.(gr.) 27 H.C(gr.) 72	**20** ARROZ RIOJANO 57g GARBANZOS GUISADOS ENSALADA YOGUR 1r Kcal 653 Lip.(gr.) 10 Prot.(gr.) 29 H.C(gr.) 108
23 CODITOS CON TOMATE Y ATUN 68g PALOMETA REBOZADA CON ENSALADA FRUTA 1r Kcal 487 Lip.(gr.) 15 Prot.(gr.) 14 H.C(gr.) 66	**24** COLIFLOR AL AJILLO + 98g patata cocida FABADA FRUTA 1r Kcal 671 Lip.(gr.) 18 Prot.(gr.) 26 H.C(gr.) 94	**25** CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA HUEVOS REVUELTOS CON PATATA Y ENSALADA 45g patata frita ENSALADA FRUTA 1r Kcal 664 Lip.(gr.) 14 Prot.(gr.) 29 H.C(gr.) 98	**26** ARROZ **INTEGRAL** CON TOMATE Y VERDURAS 57g MAGRO ESTOFADO CON VERDURAS FRUTA 1r Kcal 682 Lip.(gr.) 17 Prot.(gr.) 27 H.C(gr.) 98	**27** LENTEJAS HORTELANAS +98g patata cocida MERLUZA AL HORNO ENSALADA YOGUR 1r Kcal 611 Lip.(gr.) 11 Prot.(gr.) 29 H.C(gr.) 91
30 FUSILLIS CON TOMATE Y QUESO 68 gpasta ALITAS DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA FRUTA 1r Kcal 486 Lip.(gr.) 10 Prot.(gr.) 25 H.C(gr.) 68				