

**Menú Comedor (Diabéticos)**  
**Temporada 2026-2027**

| Lunes                                                                                            | Martes                                                                           | Miércoles                                                                                                | Jueves                                                                                            | Viernes                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lentejas Vegetales con arroz integral<br>Tortilla de patatas y ensalada<br>Fruta y pan integral  | Ensaladilla / Sopa<br>Pescado con ensalada<br>Fruta y pan                        | Judías con atún<br>Arroz con pavo y verduras<br>Fruta y pan                                              | Fabada con vegetales<br>Pollo al horno con ensalada<br>Fruta y pan (de cea)                       | Sopa de fideos<br>Pescado a la gallega<br>Fruta y pan integral                                                                                 |
| Lunes                                                                                            | Martes                                                                           | Miércoles                                                                                                | Jueves                                                                                            | Viernes                                                                                                                                        |
| Crema de verduras<br>Espaguetis boloñesa de pollo y pavo<br>Fruta y pan integral                 | Ensalada de arroz<br>Pescado con ensalada<br>Fruta y pan                         | Escalivada / Menestra de verduras con huevo<br>Albóndigas de cerdo con patatas y ensalada<br>Fruta y pan | Sopa de estrellas<br>Filete de pavo con patatas y champiñones y guisantes<br>Fruta y pan (de cea) | Potaje de legumbres con arroz integral<br>Pescado con patatas y ensalada<br>Fruta y pan integral                                               |
| Lunes                                                                                            | Martes                                                                           | Miércoles                                                                                                | Jueves                                                                                            | Viernes                                                                                                                                        |
| Lentejas vegetales con arroz integral<br>Tortilla de patata con ensalada<br>Fruta y pan integral | Brócoli a la vinagreta<br>Guiso de pescado con patatas y verduras<br>Fruta y pan | Ensalada completa<br>Filetes de lomo con arroz en salsa<br>Fruta y pan                                   | Ensalada de pasta<br>Pescado a la gallega con ensalada<br>Fruta y pan (de cea)                    | Crema de verduras<br>Pollo al horno con patatas asadas y ensalada<br>Fruta y pan integral                                                      |
| Lunes                                                                                            | Martes                                                                           | Miércoles                                                                                                | Jueves                                                                                            | Viernes                                                                                                                                        |
| Sopa de fideos<br>Pescado con patatas y ensalada<br>Fruta y pan integral                         | Arroz con pisto de verduras<br>Hamburguesa de pollo con ensalada<br>Fruta y pan  | Caldo Gallego<br>Pescado con ensalada<br>Fruta y pan                                                     | Ensalada mixta<br>Fideos con ternera y guisantes<br>Fruta y pan (de cea)                          | Potaje de garbanzos con huevo, espinacas y arroz integral<br>Macarrones con atún o mejillones y salsa de tomate casera<br>Fruta y pan integral |

- **No abusar del consumo de sal. Intentar cambiar pastas y harinas blancas por integrales.**
- Todos los días se acompañará el menú con pan gallego (lunes y viernes de cada semana será integral), excepto los jueves que será pan de Cea.
- Se ofrecerá agua como única bebida.
- Intentar que las frutas y verduras utilizadas sean de temporada.

