



TX SIN CERDO

MARZO de 2019

Elaborado por Fidel Salazar Cueto, diplomado en Nutrición Humana y Dietética - Nº de Colegiado AND-00196

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
				319Kcal P: 12% HC: 62% L: 27% 1	2	3
				•TX POTAJE CALABAZA CON GARBANZOS		
406Kcal P: 11% HC: 55% L: 33% 4	337Kcal P: 16% HC: 59% L: 22% 5	214Kcal P: 14% HC: 56% L: 28% 6	328Kcal P: 18% HC: 40% L: 41% 7	304Kcal P: 15% HC: 44% L: 39% 8	9	10
•CREMA DE CALABAZA, ZANAHORIA Y HUEVO	•TX LENTEJAS CON VERDURAS (j.verdes, patata..)	•TX COCIDO CON BERZA SIN CARNE	•TX VERDURA C/ TERNERA (patata, cebolla, zanahoria...)	•TX VERDURAS C/ MERLUZA (cebolla, puerro, patata...)		
•YOGUR DE FRUTAS	•YOGUR DE FRUTAS	•YOGUR DE FRUTAS	•YOGUR DE FRUTAS	•YOGUR DE FRUTAS		
307Kcal P: 16% HC: 56% L: 24% 11	342Kcal P: 12% HC: 62% L: 22% 12	393Kcal P: 20% HC: 61% L: 18% 13	306Kcal P: 17% HC: 43% L: 38% 14	271Kcal P: 11% HC: 62% L: 26% 15	16	17
•TX ALUBIAS CON VERDURAS (patata, pimienta)	•TX GARBANZOS CON ARROZ (tomate, j.verdes)	•TX GURULLOS (pollo, guisantes, patata...)	•TX VERDURAS C/ ABADEJO (patata, calabacín, puerro...)	•TX DE GUISILLO DE VERDURAS		
•YOGUR DE FRUTAS	•YOGUR DE FRUTAS	•YOGUR DE FRUTAS	•YOGUR DE FRUTAS	•YOGUR DE FRUTAS		
306Kcal P: 15% HC: 46% L: 38% 18	373Kcal P: 15% HC: 50% L: 34% 19	338Kcal P: 11% HC: 51% L: 38% 20	406Kcal P: 11% HC: 55% L: 33% 21	369Kcal P: 15% HC: 62% L: 21% 22	23	24
•TX VERDURAS C/ LIMANDA (zanahoria, calabacín...)	•TX VERDURAS, ARROZ Y POLLO (patata, cebolla...)	•TX ACELGAS ESPARRAGADAS (garbanzos, pan...)	•CREMA DE CALABAZA, ZANAHORIA Y HUEVO	•TX LENTEJAS CON VERDURAS (j.verdes, patata..)		
•YOGUR DE FRUTAS	•YOGUR DE FRUTAS	•YOGUR DE FRUTAS	•YOGUR DE FRUTAS	•YOGUR DE FRUTAS		
306Kcal P: 17% HC: 43% L: 38% 25	354Kcal P: 11% HC: 52% L: 39% 26	355Kcal P: 18% HC: 56% L: 24% 27	307Kcal P: 16% HC: 56% L: 24% 28	320Kcal P: 14% HC: 47% L: 39% 29	30	31
•TX VERDURAS C/ ABADEJO (patata, calabacín, puerro...)	•TX POTAJE SIN CARNE (patata, j.verde, puerro, apio...)	•TX GUISILLO POLLO (guisantes, patatas...)	•TX ALUBIAS CON VERDURAS (patata, pimienta)	•CREMA DE CALABAZA CON TERNERA		
•YOGUR DE FRUTAS	•YOGUR DE FRUTAS	•YOGUR DE FRUTAS	•YOGUR DE FRUTAS	•YOGUR DE FRUTAS		