



## TX

FEBRERO 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

<p>306Kcal P: 15% HC: 46% L: 38% <b>4</b></p> <p>•TX VERDURAS C/ LIMANDA (zanahoria, calabacín...)</p>	<p>373Kcal P: 15% HC: 50% L: 34% <b>5</b></p> <p>•TX VERDURAS, ARROZ Y POLLO (patata, cebolla...)</p>	<p>338Kcal P: 11% HC: 51% L: 38% <b>6</b></p> <p>•TX ACELGAS ESPARRAGADAS (garbanzos, pan...)</p>	<p>406Kcal P: 11% HC: 55% L: 33% <b>7</b></p> <p>•CREMA DE CALABAZA, ZANAHORIA Y HUEVO</p>	<p>298Kcal P: 20% HC: 53% L: 24% <b>1</b></p> <p>•TX GUISSILLO DE MAGRA (patata, guisantes...)</p>	<p>305Kcal P: 17% HC: 43% L: 39% <b>2</b></p> <p>•TX VERDURAS C/ HALIBUT (patata, cebolla, zanahoria...)</p>	<p>316Kcal P: 14% HC: 57% L: 28% <b>3</b></p> <p>•CREMA DE CALABACÍN CON HUEVO</p>
<p>•YOGUR DE FRUTAS</p> <p>306Kcal P: 17% HC: 43% L: 38% <b>11</b></p> <p>•TX VERDURAS C/ ABADEJO (patata, calabacín, puerro...)</p>	<p>•YOGUR DE FRUTAS</p> <p>267Kcal P: 13% HC: 56% L: 32% <b>12</b></p> <p>•TX COCIDO ANDALUZ (j.verdes, zanahoria...)</p>	<p>•YOGUR DE FRUTAS</p> <p>355Kcal P: 18% HC: 56% L: 24% <b>13</b></p> <p>•TX GUISSILLO POLLO (guisantes, patatas...)</p>	<p>•YOGUR DE FRUTAS</p> <p>307Kcal P: 16% HC: 56% L: 24% <b>14</b></p> <p>•TX ALUBIAS CON VERDURAS (patata, pimienta)</p>	<p>•YOGUR DE FRUTAS</p> <p>369Kcal P: 15% HC: 62% L: 21% <b>8</b></p> <p>•TX LENTEJAS CON VERDURAS (j.verdes, patata...)</p>	<p>•YOGUR DE FRUTAS</p> <p>305Kcal P: 17% HC: 43% L: 39% <b>9</b></p> <p>•TX VERDURAS C/ HALIBUT (patata, cebolla, zanahoria...)</p>	<p>•YOGUR DE FRUTAS</p> <p>364Kcal P: 20% HC: 51% L: 31% <b>10</b></p> <p>•TX GARBANZOS ESTOFADOS (pollo, zanahoria...)</p>
<p>•YOGUR DE FRUTAS</p> <p>342Kcal P: 12% HC: 62% L: 27% <b>18</b></p> <p>•TX GARBANZOS CON ARROZ (tomate, j.verdes)</p>	<p>•YOGUR DE FRUTAS</p> <p>324Kcal P: 18% HC: 41% L: 40% <b>19</b></p> <p>•TX VERDURA CON POLLO (patata, puerro,zanahoria...)</p>	<p>•YOGUR DE FRUTAS</p> <p>306Kcal P: 15% HC: 46% L: 38% <b>20</b></p> <p>•TX VERDURAS C/ LIMANDA (zanahoria, calabacín...)</p>	<p>•YOGUR DE FRUTAS</p> <p>316Kcal P: 14% HC: 57% L: 28% <b>21</b></p> <p>•CREMA DE CALABACÍN CON HUEVO</p>	<p>•YOGUR DE FRUTAS</p> <p>320Kcal P: 14% HC: 47% L: 39% <b>15</b></p> <p>•CREMA DE CALABAZA CON TERNERA</p>	<p>•YOGUR DE FRUTAS</p> <p>305Kcal P: 17% HC: 43% L: 39% <b>16</b></p> <p>•TX VERDURAS C/ HALIBUT (patata, cebolla, zanahoria...)</p>	<p>•YOGUR DE FRUTAS</p> <p>312Kcal P: 13% HC: 57% L: 28% <b>17</b></p> <p>•CREMA DE VERDURAS CON HUEVO</p>
<p>•YOGUR DE FRUTAS</p> <p>303Kcal P: 12% HC: 65% L: 21% <b>25</b></p> <p>•TX PATATAS AJOPOLLO (huevo, patatas, cebolla...)</p>	<p>•YOGUR DE FRUTAS</p> <p>401Kcal P: 20% HC: 51% L: 24% <b>26</b></p> <p>•TX DE TRIGO (alubias, hinojos...)</p>	<p>•YOGUR DE FRUTAS</p> <p>287Kcal P: 18% HC: 55% L: 26% <b>27</b></p> <p>•TX CAZUELA FIDEOS C/ABADEJO (guisantes, pimienta)</p>	<p>•YOGUR DE FRUTAS</p> <p>312Kcal P: 13% HC: 57% L: 28% <b>28</b></p> <p>•CREMA DE VERDURAS CON HUEVO</p>	<p>•YOGUR DE FRUTAS</p> <p>337Kcal P: 16% HC: 59% L: 22% <b>22</b></p> <p>•TX LENTEJAS CON VERDURAS (j.verdes, patata...)</p>	<p>•YOGUR DE FRUTAS</p> <p>305Kcal P: 17% HC: 43% L: 39% <b>23</b></p> <p>•TX VERDURAS C/ HALIBUT (patata, cebolla, zanahoria...)</p>	<p>•YOGUR DE FRUTAS</p> <p>364Kcal P: 20% HC: 51% L: 31% <b>24</b></p> <p>•TX GARBANZOS ESTOFADOS (pollo, zanahoria...)</p>
<p>•YOGUR DE FRUTAS</p>	<p>•YOGUR DE FRUTAS</p>	<p>•YOGUR DE FRUTAS</p>	<p>•YOGUR DE FRUTAS</p>	<p>•YOGUR DE FRUTAS</p>	<p>•YOGUR DE FRUTAS</p>	<p>•YOGUR DE FRUTAS</p>