



TX

ENERO 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>1 355Kcal P: 18% HC: 56% L: 24%</p> <p>•TX GUISILLO POLLO (guisantes, patatas...)</p>	<p>2 307Kcal P: 16% HC: 56% L: 24%</p> <p>•TX ALUBIAS CON VERDURAS (patata, pimienta)</p>	<p>3 320Kcal P: 14% HC: 47% L: 39%</p> <p>•CREMA DE CALABAZA CON TERNERA</p>	<p>4 305Kcal P: 17% HC: 43% L: 39%</p> <p>•TX VERDURAS C/ HALIBUT (patata, cebolla, zanahoria...)</p>	<p>5 312Kcal P: 13% HC: 57% L: 28%</p> <p>•CREMA DE VERDURAS CON HUEVO</p>
<p>7 324Kcal P: 18% HC: 41% L: 40%</p> <p>•TX VERDURA CON POLLO (patata, puerro, zanahoria...)</p>	<p>8 306Kcal P: 15% HC: 46% L: 38%</p> <p>•TX VERDURAS C/ LIMANDA (zanahoria, calabacín...)</p>	<p>9 316Kcal P: 14% HC: 57% L: 28%</p> <p>•CREMA DE CALABACÍN CON HUEVO</p>	<p>11 337Kcal P: 16% HC: 59% L: 22%</p> <p>•TX LENTEJAS CON VERDURAS (j.verdes, patata..)</p>	<p>12 305Kcal P: 17% HC: 43% L: 39%</p> <p>•TX VERDURAS C/ HALIBUT (patata, cebolla, zanahoria...)</p>
<p>14 358Kcal P: 12% HC: 68% L: 19%</p> <p>•TX PATATAS AJOPOLLO (huevo, pan...)</p>	<p>15 401Kcal P: 20% HC: 51% L: 24%</p> <p>•TX DE TRIGO (alubias, hinojos...)</p>	<p>16 287Kcal P: 18% HC: 55% L: 26%</p> <p>•TX CAZUELA FIDEOS C/ABADEJO (guisantes, pimienta)</p>	<p>17 312Kcal P: 13% HC: 57% L: 28%</p> <p>•CREMA DE VERDURAS CON HUEVO</p>	<p>18 319Kcal P: 12% HC: 62% L: 27%</p> <p>•TX POTAJE CALABAZA CON GARBANZOS</p>
<p>21 406Kcal P: 11% HC: 55% L: 33%</p> <p>•CREMA DE CALABAZA, ZANAHORIA Y HUEVO</p>	<p>22 337Kcal P: 16% HC: 59% L: 22%</p> <p>•TX LENTEJAS CON VERDURAS (j.verdes, patata..)</p>	<p>23 187Kcal P: 16% HC: 64% L: 18%</p> <p>•TX COCIDO CON BERZA</p>	<p>24 328Kcal P: 18% HC: 40% L: 41%</p> <p>•TX VERDURA C/ TERNERA (patata, cebolla, zanahoria...)</p>	<p>25 304Kcal P: 15% HC: 44% L: 39%</p> <p>•TX VERDURAS C/ MERLUZA (cebolla, puerro, patata...)</p>
<p>28 307Kcal P: 16% HC: 56% L: 24%</p> <p>•TX ALUBIAS CON VERDURAS (patata, pimienta)</p>	<p>29 342Kcal P: 12% HC: 62% L: 27%</p> <p>•TX GARBANZOS CON ARROZ (tomate, j.verdes)</p>	<p>30 393Kcal P: 20% HC: 61% L: 18%</p> <p>•TX GURULLOS (pollo, guisantes, patata...)</p>	<p>31 306Kcal P: 17% HC: 43% L: 38%</p> <p>•TX VERDURAS C/ ABADEJO (patata, calabacín, puerro...)</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>