



TX SIN CERDO

SEPTIEMBRE de 2020

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	310Kcal P: 15% HC: 45% L: 39% 1	354Kcal P: 11% HC: 52% L: 39% 2	328Kcal P: 18% HC: 40% L: 41% 3	400Kcal P: 11% HC: 55% L: 33% 4	5	6
	•TX VERDURAS C/ MERLUZA (cebolla, puerro, patata...)	•TX POTAJE SIN CARNE (patata, j.verde, puerro, apio...)	•TX VERDURA C/ TERNERA (patata, cebolla, zanahoria...)	•CREMA DE CALABAZA, ZANAHORIA Y HUEVO		
	•YOGUR DE FRUTAS	•YOGUR DE FRUTAS	•YOGUR DE FRUTAS	•YOGUR DE FRUTAS		
307Kcal P: 16% HC: 56% L: 24% 7	342Kcal P: 12% HC: 62% L: 27% 8	393Kcal P: 20% HC: 61% L: 18% 9	306Kcal P: 17% HC: 43% L: 38% 10	271Kcal P: 11% HC: 62% L: 26% 11	12	13
•TX ALUBIAS CON VERDURAS (patata, pimiento)	•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% 14	373Kcal P: 15% HC: 50% L: 34% 15	338Kcal P: 11% HC: 51% L: 38% 16	406Kcal P: 11% HC: 55% L: 33% 17	369Kcal P: 15% HC: 62% L: 21% 18	19	20
•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 ARROZ (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% 21	354Kcal P: 11% HC: 52% L: 39% 22	355Kcal P: 18% HC: 56% L: 24% 23	307Kcal P: 16% HC: 56% L: 24% 24	320Kcal P: 14% HC: 47% L: 39% 25	26	27
•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, pimiento)	•CREMA DE CALABAZA CON TERNERA		
•YOGUR DE FRUTAS	•YOGUR DE FRUTAS	•YOGUR DE FRUTAS	•YOGUR DE FRUTAS	•YOGUR DE FRUTAS		
342Kcal P: 12% HC: 62% L: 27% 28	324Kcal P: 18% HC: 41% L: 40% 29	306Kcal P: 15% HC: 46% L: 38% 30				
•TX GARBANZOS CON ARROZ (tomate, j.verdes)	•TX VERDURA CON POLLO (patata, puerro,zanahoria...)	•TX VERDURAS C/ LIMANDA (zanahoria, calabacín...)				
•YOGUR DE FRUTAS	•YOGUR DE FRUTAS	•YOGUR DE FRUTAS				