



INICIO POLLO/TERNERA

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

396Kcal P: 13% HC: 51% L: 36% 1	346Kcal P: 16% HC: 43% L: 41% 2	350Kcal P: 16% HC: 42% L: 42% 3	346Kcal P: 16% HC: 43% L: 41% 4	5	6
•IN VERDURAS ARROZ Y POLLO (patata, cebolla)	•IN. VERDURAS CON POLLO (patata, zanahoria)	•IN VERDURAS CON TERNERA (patata, puerro...)	•IN. VERDURAS CON POLLO (patata, zanahoria)		
•MI PRIMER DANONE	•MI PRIMER DANONE	•MI PRIMER DANONE	•MI PRIMER DANONE		
350Kcal P: 16% HC: 42% L: 42% 7	396Kcal P: 13% HC: 51% L: 36% 8	346Kcal P: 16% HC: 43% L: 41% 9	350Kcal P: 16% HC: 42% L: 42% 10	346Kcal P: 16% HC: 43% L: 41% 11	13
•IN VERDURAS CON TERNERA (patata, puerro...)	•IN VERDURAS ARROZ Y POLLO (patata, cebolla)	•IN. VERDURAS CON POLLO (patata, zanahoria)	•IN VERDURAS CON TERNERA (patata, puerro...)	•IN. VERDURAS CON POLLO (patata, zanahoria)	
•MI PRIMER DANONE	•MI PRIMER DANONE	•MI PRIMER DANONE	•MI PRIMER DANONE	•MI PRIMER DANONE	
350Kcal P: 16% HC: 42% L: 42% 14	396Kcal P: 13% HC: 51% L: 36% 15	346Kcal P: 16% HC: 43% L: 41% 16	350Kcal P: 16% HC: 42% L: 42% 17	346Kcal P: 16% HC: 43% L: 41% 18	20
•IN VERDURAS CON TERNERA (patata, puerro...)	•IN VERDURAS ARROZ Y POLLO (patata, cebolla)	•IN. VERDURAS CON POLLO (patata, zanahoria)	•IN VERDURAS CON TERNERA (patata, puerro...)	•IN. VERDURAS CON POLLO (patata, zanahoria)	
•MI PRIMER DANONE	•MI PRIMER DANONE	•MI PRIMER DANONE	•MI PRIMER DANONE	•MI PRIMER DANONE	
346Kcal P: 16% HC: 43% L: 41% 21	396Kcal P: 13% HC: 51% L: 36% 22	346Kcal P: 16% HC: 43% L: 41% 23	350Kcal P: 16% HC: 42% L: 42% 24	346Kcal P: 16% HC: 43% L: 41% 25	27
•IN. VERDURAS CON POLLO (patata, zanahoria)	•IN VERDURAS ARROZ Y POLLO (patata, cebolla)	•IN. VERDURAS CON POLLO (patata, zanahoria)	•IN VERDURAS CON TERNERA (patata, puerro...)	•IN. VERDURAS CON POLLO (patata, zanahoria)	
•MI PRIMER DANONE	•MI PRIMER DANONE	•MI PRIMER DANONE	•MI PRIMER DANONE	•MI PRIMER DANONE	
350Kcal P: 16% HC: 42% L: 42% 28	396Kcal P: 13% HC: 51% L: 36% 29	346Kcal P: 16% HC: 43% L: 41% 30			
•IN VERDURAS CON TERNERA (patata, puerro...)	•IN VERDURAS ARROZ Y POLLO (patata, cebolla)	•IN. VERDURAS CON POLLO (patata, zanahoria)			
•MI PRIMER DANONE	•MI PRIMER DANONE	•MI PRIMER DANONE			