



## TX SIN CERDO

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**

				271Kcal P: 11% HC: 62% L: 26% <b>1</b>		
				•TX DE GUISILLO DE VERDURAS	<b>2</b>	<b>3</b>
306Kcal P: 15% HC: 46% L: 38% <b>4</b>	373Kcal P: 15% HC: 50% L: 34% <b>5</b>	338Kcal P: 11% HC: 51% L: 38% <b>6</b>	406Kcal P: 11% HC: 55% L: 33% <b>7</b>	369Kcal P: 15% HC: 62% L: 21% <b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
•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% <b>11</b>	354Kcal P: 11% HC: 52% L: 39% <b>12</b>	355Kcal P: 18% HC: 56% L: 24% <b>13</b>	307Kcal P: 16% HC: 56% L: 24% <b>14</b>	320Kcal P: 14% HC: 47% L: 39% <b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
•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		
342Kcal P: 12% HC: 62% L: 27% <b>18</b>	324Kcal P: 18% HC: 41% L: 40% <b>19</b>	306Kcal P: 15% HC: 46% L: 38% <b>20</b>	316Kcal P: 14% HC: 57% L: 28% <b>21</b>	337Kcal P: 16% HC: 59% L: 22% <b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
•TX GARBANZOS CON ARROZ (tomate, j.verdes)	•TX VERDURA CON POLLO (patata, puerro,zanahoria...)	•TX VERDURAS C/ LIMANDA (zanahoria, calabacín...)	•CREMA DE CALABACÍN CON HUEVO	•TX LENTEJAS CON VERDURAS (j.verdes, patata..)		
•YOGUR DE FRUTAS	•YOGUR DE FRUTAS	•YOGUR DE FRUTAS	•YOGUR DE FRUTAS	•YOGUR DE FRUTAS		
307Kcal P: 12% HC: 65% L: 21% <b>25</b>	307Kcal P: 16% HC: 56% L: 24% <b>26</b>	287Kcal P: 18% HC: 55% L: 26% <b>27</b>	<b>28</b>			
•TX PATATAS AJOPOLLO (huevo, patatas, cebolla...)	•TX ALUBIAS CON VERDURAS (patata, pimienta)	•TX CAZUELA FIDEOS C/ABADEJO (guisantes, pimienta)				
•YOGUR DE FRUTAS	•YOGUR DE FRUTAS	•YOGUR DE FRUTAS				