



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

517Kcal P: 9% HC: 63% L: 31% 4	488Kcal P: 12% HC: 60% L: 29% 5	588Kcal P: 11% HC: 49% L: 40% 6	512Kcal P: 16% HC: 54% L: 30% 7	563Kcal P: 13% HC: 49% L: 37% 1	2	3
<ul style="list-style-type: none"> •CODITOS PASTA NAPOLITANA (tomate frito, orégano...) •ROLLITOS DE PRIMAVERA 	<ul style="list-style-type: none"> •CAZUELA DE ARROZ SIN CARNE •MERLUZA REBOZADA •ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS •FRUTA DEL TIEMPO 	<ul style="list-style-type: none"> •ACELGAS ESPARRAGADAS (almendras, pan...) •PALITOS DE MERLUZA FRITOS •FRUTA DEL TIEMPO 	<ul style="list-style-type: none"> •CREMA NARANJA (calabaza, zanahoria...) •POLLO AL HORNO EN SALSA (vino, aceite, laurel, ajo...) •PATATAS FRITAS •FRUTA DEL TIEMPO 	<ul style="list-style-type: none"> •GUIZO DE POLLO (guisantes, zanahorias...) •EMPANADILLAS DE ATÚN FRITAS •ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ •YOGUR DE FRUTAS 		
504Kcal P: 13% HC: 54% L: 40% 11	584Kcal P: 8% HC: 51% L: 42% 12	536Kcal P: 17% HC: 51% L: 32% 13	511Kcal P: 17% HC: 59% L: 21% 14	600Kcal P: 13% HC: 56% L: 28% 8	9	10
<ul style="list-style-type: none"> •ARROZ CON TOMATE FRITO •SALCHICHAS FRANKFURT PAVO HORNO •FRUTA DEL TIEMPO 	<ul style="list-style-type: none"> •POTAJE DE GARBANZOS SIN CARNE •SAN JACOBOS •FRUTA DEL TIEMPO 	<ul style="list-style-type: none"> •GUIZO DE POLLO (guisantes, zanahorias...) •TORTILLA FRANCESA •ENSALADA LECHUGA Y ZANAHORIA •FRUTA DEL TIEMPO 	<ul style="list-style-type: none"> •ALUBIAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimienta...) •CUAJADERA DE ABADEJO (tomate, cebolla...) •FRUTA DEL TIEMPO 	<ul style="list-style-type: none"> •LENTEJAS CON ARROZ (j.verdes, tomate...) •TORTILLA DE PATATAS CON CALABACÍN AL HORNO •ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA •YOGUR DE FRUTAS 		
460Kcal P: 16% HC: 62% L: 24% 18	438Kcal P: 9% HC: 53% L: 36% 19	456Kcal P: 19% HC: 59% L: 24% 20	509Kcal P: 11% HC: 61% L: 28% 21	551Kcal P: 16% HC: 48% L: 35% 15	16	17
<ul style="list-style-type: none"> •GARBANZOS CON ARROZ (j.verdes, zanahorias...) •HALIBUT HORNO EN SALSA VERDE •MENESTRA DE VERDURAS COCIDAS •FRUTA DEL TIEMPO 	<ul style="list-style-type: none"> •SOPA DE LLUVIA C/ VERDURA (puerro, apio...) •TORTILLA DE PATATAS AL HORNO •ENSALADA DE LECHUGA Y BROTOS DE SOJA •FRUTA DEL TIEMPO 	<ul style="list-style-type: none"> •MACARRONES CON TOMATE Y ATÚN •PECHUGA DE PAVO Y QUESO EDAM •FRUTA DEL TIEMPO 	<ul style="list-style-type: none"> •CREMA DE CALABACÍN (calabacín, patata...) •ALBÓNDIGAS DE MERLUZA A LA JARDINERA •PATATAS FRITAS •FRUTA DEL TIEMPO 	<ul style="list-style-type: none"> •CREMA DE CALABAZA (cebolla, puerro, zanahoria...) •POLLO AMARILLO (hierbas provenzales...) •PATATAS HORNO •YOGUR DE FRUTAS 		
585Kcal P: 9% HC: 61% L: 31% 25	499Kcal P: 14% HC: 52% L: 32% 26	539Kcal P: 11% HC: 49% L: 38% 27	517Kcal P: 13% HC: 58% L: 28% 28	567Kcal P: 17% HC: 52% L: 29% 22	23	24
<ul style="list-style-type: none"> •PATATAS AJOPOLLO (almendras, huevo, pan...) •BUÑUELOS DE BACALAO •ZANAHORIAS BABY •FRUTA DEL TIEMPO 	<ul style="list-style-type: none"> •ALUBIAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimienta...) •TORTILLA FRANCESA •ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ •FRUTA DEL TIEMPO 	<ul style="list-style-type: none"> •CAZUELA FIDEOS C/ABADEJO (patatas, pimientos...) •CROQUETAS DE POLLO •ENSALADA LECHUGA Y ZANAHORIA •FRUTA DEL TIEMPO 	<ul style="list-style-type: none"> •CREMA VERDURAS (calabacín, puerro...) •POLLO SALSA DE TOMATE (tomate triturado, cebolla, ajo...) •PATATAS HORNO •FRUTA DEL TIEMPO 	<ul style="list-style-type: none"> •LENTEJAS CON VERDURA (patatas, j.verdes, pimientos...) •HAMBURGUESA DE PESCADO AL HORNO •ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS •YOGUR DE FRUTAS 		