



TX

MARZO 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>406Kcal P: 11% HC: 55% L: 33% 4</p> <p>•CREMA DE CALABAZA, ZANAHORIA Y HUEVO</p> | <p>337Kcal P: 16% HC: 59% L: 22% 5</p> <p>•TX LENTEJAS CON VERDURAS (j.verdes, patata..)</p> | <p>187Kcal P: 16% HC: 64% L: 18% 6</p> <p>•TX COCIDO CON BERZA</p> | <p>328Kcal P: 18% HC: 40% L: 41% 7</p> <p>•TX VERDURA C/ TERNERA (patata, cebolla, zanahoria...)</p> | <p>319Kcal P: 12% HC: 62% L: 27% 1</p> <p>•TX POTAJE CALABAZA CON GARBANZOS</p> | <p>305Kcal P: 17% HC: 43% L: 39% 2</p> <p>•TX VERDURAS C/ HALIBUT (patata, cebolla, zanahoria...)</p> | <p>312Kcal P: 13% HC: 57% L: 28% 3</p> <p>•CREMA DE VERDURAS CON HUEVO</p> |
| <p>•YOGUR DE FRUTAS</p> <p>307Kcal P: 16% HC: 56% L: 24% 11</p> <p>•TX ALUBIAS CON VERDURAS (patata, pimienta)</p> | <p>•YOGUR DE FRUTAS</p> <p>342Kcal P: 12% HC: 62% L: 27% 12</p> <p>•TX GARBANZOS CON ARROZ (tomate, j.verdes)</p> | <p>•YOGUR DE FRUTAS</p> <p>393Kcal P: 20% HC: 61% L: 18% 13</p> <p>•TX GURULLOS (pollo, guisantes, patata...)</p> | <p>•YOGUR DE FRUTAS</p> <p>306Kcal P: 17% HC: 43% L: 38% 14</p> <p>•TX VERDURAS C/ ABADEJO (patata, calabacín, puerro...)</p> | <p>•YOGUR DE FRUTAS</p> <p>298Kcal P: 20% HC: 53% L: 24% 15</p> <p>•TX GUISILLO DE MAGRA (patata, guisantes...)</p> | <p>•YOGUR DE FRUTAS</p> <p>305Kcal P: 17% HC: 43% L: 39% 16</p> <p>•TX VERDURAS C/ HALIBUT (patata, cebolla, zanahoria...)</p> | <p>•YOGUR DE FRUTAS</p> <p>316Kcal P: 14% HC: 57% L: 28% 17</p> <p>•CREMA DE CALABACÍN CON HUEVO</p> |
| <p>•YOGUR DE FRUTAS</p> <p>306Kcal P: 15% HC: 46% L: 38% 18</p> <p>•TX VERDURAS C/ LIMANDA (zanahoria, calabacín...)</p> | <p>•YOGUR DE FRUTAS</p> <p>373Kcal P: 15% HC: 50% L: 34% 19</p> <p>•TX VERDURAS, ARROZ Y POLLO (patata, cebolla...)</p> | <p>•YOGUR DE FRUTAS</p> <p>338Kcal P: 11% HC: 51% L: 38% 20</p> <p>•TX ACELGAS ESPARRAGADAS (garbanzos, pan...)</p> | <p>•YOGUR DE FRUTAS</p> <p>406Kcal P: 11% HC: 55% L: 33% 21</p> <p>•CREMA DE CALABAZA, ZANAHORIA Y HUEVO</p> | <p>•YOGUR DE FRUTAS</p> <p>369Kcal P: 15% HC: 62% L: 21% 22</p> <p>•TX LENTEJAS CON VERDURAS (j.verdes, patata..)</p> | <p>•YOGUR DE FRUTAS</p> <p>305Kcal P: 17% HC: 43% L: 39% 23</p> <p>•TX VERDURAS C/ HALIBUT (patata, cebolla, zanahoria...)</p> | <p>•YOGUR DE FRUTAS</p> <p>364Kcal P: 20% HC: 51% L: 31% 24</p> <p>•TX GARBANZOS ESTOFADOS (pollo, zanahoria...)</p> |
| <p>•YOGUR DE FRUTAS</p> <p>303Kcal P: 17% HC: 43% L: 39% 25</p> <p>•TX VERDURAS C/ ABADEJO (patata, calabacín, puerro...)</p> | <p>•YOGUR DE FRUTAS</p> <p>267Kcal P: 13% HC: 56% L: 32% 26</p> <p>•TX COCIDO ANDALUZ (j.verdes, zanahoria...)</p> | <p>•YOGUR DE FRUTAS</p> <p>355Kcal P: 18% HC: 56% L: 24% 27</p> <p>•TX GUISILLO POLLO (guisantes, patatas...)</p> | <p>•YOGUR DE FRUTAS</p> <p>307Kcal P: 16% HC: 56% L: 24% 28</p> <p>•TX ALUBIAS CON VERDURAS (patata, pimienta)</p> | <p>•YOGUR DE FRUTAS</p> <p>320Kcal P: 14% HC: 47% L: 39% 29</p> <p>•CREMA DE CALABAZA CON TERNERA</p> | <p>•YOGUR DE FRUTAS</p> <p>305Kcal P: 17% HC: 43% L: 39% 30</p> <p>•TX VERDURAS C/ HALIBUT (patata, cebolla, zanahoria...)</p> | <p>•YOGUR DE FRUTAS</p> <p>312Kcal P: 13% HC: 57% L: 28% 31</p> <p>•CREMA DE VERDURAS CON HUEVO</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> | <p>•YOGUR DE FRUTAS</p> | <p>•YOGUR DE FRUTAS</p> |