



BASAL INFANTIL

ABRIL 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
478Kcal P: 13% HC: 60% L: 28% 1	528Kcal P: 13% HC: 54% L: 32% 2	456Kcal P: 19% HC: 59% L: 24% 3	454Kcal P: 12% HC: 65% L: 23% 4	546Kcal P: 15% HC: 53% L: 30% 5	6	7
<ul style="list-style-type: none"> •GARBANZOS CON ARROZ (j.verdes, zanahorias...) •LOMO ADOBADO AL HORNO •MENESTRA DE VERDURAS COCIDAS •FRUTA DEL TIEMPO 	<ul style="list-style-type: none"> •SOPA DE LLUVIA C/POLLO (zanahoria, 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 •JAMÓN YORK Y QUESO EDAM •FRUTA DEL TIEMPO 	<ul style="list-style-type: none"> •CREMA DE CALABACÍN (calabacín, patata...) •ALBÓNDIGAS DE PAVO A LA JARDINERA •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 		
554Kcal P: 9% HC: 63% L: 28% 8	566Kcal P: 19% HC: 49% L: 30% 9	539Kcal P: 11% HC: 49% L: 38% 10	517Kcal P: 13% HC: 58% L: 28% 11	555Kcal P: 19% HC: 52% L: 30% 12	13	14
<ul style="list-style-type: none"> •PATATAS AJOPOLLO (almendras, huevo, pan...) •BUÑUELOS DE BACALAO •FRUTA DEL TIEMPO 	<ul style="list-style-type: none"> •TRIGO (patatas, alubias, hinojos...) •LOMO SAJONIA AL HORNO •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"> •POTAJE CALABAZA C/ GARBANZOS (pimiento, znahoria...) •PALOMETA EN SALSA VERDE (guisantes, ajo, perejil...) •YOGUR DE FRUTAS 		
387Kcal P: 12% HC: 61% L: 28% 15	495Kcal P: 19% HC: 56% L: 23% 16	387Kcal P: 12% HC: 55% L: 31% 17	18	19	20	21
<ul style="list-style-type: none"> •CREMA NARANJA (calabaza, zanahoria...) •ALBÓNDIGA DE CERDO IBÉRICO SALSA •FRUTA DEL TIEMPO 	<ul style="list-style-type: none"> •LENTEJAS CON VERDURA (patatas, j.verdes, pimientos...) •MERLUZA RIOJANA (pimiento, cebolla, tomate...) •FRUTA DEL TIEMPO 	<ul style="list-style-type: none"> •COCIDO CON BERZA (patata, j.verdes, garbanzo...) •TORTILLA DE PATATAS AL HORNO •ENSALADA DE LECHUGA Y BROTOS DE SOJA •FRUTA DEL TIEMPO 				
473Kcal P: 13% HC: 57% L: 28% 22	522Kcal P: 11% HC: 50% L: 40% 23	533Kcal P: 19% HC: 57% L: 24% 24	500Kcal P: 15% HC: 59% L: 27% 25	573Kcal P: 15% HC: 51% L: 32% 26	27	28
<ul style="list-style-type: none"> •ALUBIAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimiento...) •PALITOS DE MERLUZA FRITOS •FRUTA DEL TIEMPO 	<ul style="list-style-type: none"> •GARBANZOS CON ARROZ (j.verdes, zanahorias...) •SALCHICHAS FRANKFURT HORNO •ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA •FRUTA DEL TIEMPO 	<ul style="list-style-type: none"> •GURULLOS DE ALMERÍA (pimiento, patata, pollo...) •TORTILLA FRANCESA •FRUTA DEL TIEMPO 	<ul style="list-style-type: none"> •CREMA VERDURAS (calabacín, puerro...) •ASADILLO DE POLLO (zanahoria, champiñón...) •FRUTA DEL TIEMPO 	<ul style="list-style-type: none"> •GUISILLO DE MAGRA (patata, cebolla, pimiento...) •EMPANADILLAS DE ATÚN FRITAS •ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ •YOGUR DE FRUTAS 		
550Kcal P: 12% HC: 58% L: 38% 29	506Kcal P: 14% HC: 50% L: 37% 30					
<ul style="list-style-type: none"> •CODITOS BOLOÑESA (carne picada, tomate...) •BOCADITOS DE QUESO •FRUTA DEL TIEMPO 	<ul style="list-style-type: none"> •CAZUELA ARROZ C/ POLLO (guisantes, cebolla, tomate...) •MERLUZA REBOZADA •ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS •FRUTA DEL TIEMPO 					