



## BASAL INFANTIL

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**

550Kcal P: 12% HC: 58% L: 38% <b>4</b>	506Kcal P: 14% HC: 50% L: 37% <b>5</b>	576Kcal P: 14% HC: 40% L: 47% <b>6</b>	433Kcal P: 14% HC: 62% L: 25% <b>7</b>	573Kcal P: 15% HC: 51% L: 32% <b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>•CODITOS BOLOÑESA (carne picada, tomate...)</li> <li>•BOCADITOS DE QUESO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•CAZUELA ARROZ C/ POLLO (guisantes, cebolla, tomate...)</li> <li>•MERLUZA REBOZADA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•ACELGAS ESPARRAGADAS (almendras, pan...)</li> <li>•HAMBURGUESA TERNERA Y CERDO AL HORNO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•CREMA NARANJA (calabaza, zanahoria...)</li> <li>•LOMO SAJONIA AL HORNO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•GUISILLO DE MAGRA (patata, cebolla, pimienta...)</li> <li>•EMPANADILLAS DE ATÚN FRITAS</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS</li> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•PATATAS FRITAS</li> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</li> </ul>		
540Kcal P: 13% HC: 50% L: 42% <b>11</b>	497Kcal P: 9% HC: 53% L: 39% <b>12</b>	536Kcal P: 17% HC: 51% L: 32% <b>13</b>	511Kcal P: 17% HC: 59% L: 21% <b>14</b>	574Kcal P: 14% HC: 58% L: 25% <b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>•ARROZ CON TOMATE FRITO</li> <li>•SALCHICHAS FRANKFURT HORNO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•COCIDO ANDALUZ (patatas, j.verdes...)</li> <li>•SAN JACOBOS</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•GUIISO DE POLLO (guisantes, zanahorias...)</li> <li>•TORTILLA FRANCESA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•ALUBIAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimienta...)</li> <li>•CUAJADERA DE ABADEJO (tomate, cebolla...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•LENTEJAS CON ARROZ (j.verdes, tomate...)</li> <li>•TORTILLA DE PATATAS CON CALABACÍN AL HORNO</li> <li>•ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA</li> <li>•YOGUR DE FRUTAS</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•ENSALADA LECHUGA Y ZANAHORIA</li> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•YOGUR DE FRUTAS</li> </ul>		
478Kcal P: 13% HC: 60% L: 28% <b>18</b>	528Kcal P: 13% HC: 54% L: 32% <b>19</b>	456Kcal P: 19% HC: 59% L: 24% <b>20</b>	454Kcal P: 12% HC: 65% L: 23% <b>21</b>	546Kcal P: 15% HC: 53% L: 30% <b>22</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>•GARBANZOS CON ARROZ (j.verdes, zanahorias...)</li> <li>•LOMO ADOBADO AL HORNO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•SOPA DE LLUVIA C/POLLO (zanahoria, apio...)</li> <li>•TORTILLA DE PATATAS AL HORNO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•MACARRONES CON TOMATE Y ATÚN</li> <li>•JAMÓN YORK Y QUESO EDAM</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•CREMA DE CALABACÍN (calabacín, patata...)</li> <li>•ALBÓNDIGAS DE PAVO A LA JARDINERA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•POLLO AMARILLO (hierbas provenzales...)</li> <li>•PATATAS HORNO</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>•MENESTRA DE VERDURAS COCIDAS</li> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA</li> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•YOGUR DE FRUTAS</li> </ul>		
554Kcal P: 9% HC: 63% L: 28% <b>25</b>	566Kcal P: 19% HC: 49% L: 30% <b>26</b>	539Kcal P: 11% HC: 49% L: 38% <b>27</b>	<b>28</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>•PATATAS AJOPOLLO (almendras, huevo, pan...)</li> <li>•BUÑUELOS DE BACALAO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•TRIGO (patatas, alubias, hinojos...)</li> <li>•LOMO SAJONIA AL HORNO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•CAZUELA FIDEOS C/ABADEJO (patatas, pimientos...)</li> <li>•CROQUETAS DE POLLO</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>•LENTEJAS CON VERDURA (patatas, j.verdes, pimientos...)</li> <li>•HAMBURGUESA DE PESCADO AL HORNO</li> <li>•ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS</li> <li>•YOGUR DE FRUTAS</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</li> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•ENSALADA LECHUGA Y ZANAHORIA</li> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>				