



SIN CERDO

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

457Kcal P: 11% HC: 68% L: 22% 4	497Kcal P: 19% HC: 56% L: 23% 5	414Kcal P: 11% HC: 51% L: 35% 6	498Kcal P: 14% HC: 52% L: 33% 7	544Kcal P: 19% HC: 52% L: 30% 1	2	3
<ul style="list-style-type: none"> •CREMA NARANJA (calabaza, zanahoria....) •ALBÓNDIGAS DE MERLUZA A LA JARDINERA •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 SIN CARNE •TORTILLA DE PATATAS AL HORNO •ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA •FRUTA DEL TIEMPO 	<ul style="list-style-type: none"> •SOPA DE ARROZ CON VERDURA •POLLO AL HORNO EN SALSA (vino, aceite, laurel, ajo...) •ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA •FRUTA DEL TIEMPO 	<ul style="list-style-type: none"> •POTAJE CALABAZA C/ GARBANZOS (pimiento, zanahoria...) •PALOMETA EN SALSA VERDE (guisantes, ajo, perejil...) •YOGUR DE FRUTAS 		
508Kcal P: 13% HC: 58% L: 26% 11	558Kcal P: 14% HC: 52% L: 38% 12	535Kcal P: 19% HC: 57% L: 24% 13	500Kcal P: 15% HC: 59% L: 27% 14	577Kcal P: 14% HC: 47% L: 39% 8	9	10
<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 PAVO 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"> •ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO GRATINADO •NUGGETS DE POLLO •PATATAS HORNO •YOGUR DE FRUTAS 		16
517Kcal P: 9% HC: 63% L: 31% 18	488Kcal P: 12% HC: 60% L: 29% 19	588Kcal P: 11% HC: 49% L: 40% 20	512Kcal P: 16% HC: 54% L: 30% 21	563Kcal P: 13% HC: 49% L: 37% 15	17	17
<ul style="list-style-type: none"> •CODITOS PASTA NAPOLITANA (tomate frito, orégano...) •ROLLITOS DE PRIMAVERA •FRUTA DEL TIEMPO 	<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"> •GUISO DE POLLO (guisantes, zanahorias...) •EMPANADILLAS DE ATÚN FRITAS •ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ •YOGUR DE FRUTAS 		24
504Kcal P: 13% HC: 54% L: 40% 25	584Kcal P: 8% HC: 51% L: 42% 26	536Kcal P: 17% HC: 51% L: 32% 27	511Kcal P: 17% HC: 59% L: 21% 28	600Kcal P: 13% HC: 56% L: 28% 22	23	24
<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"> •GUISO DE POLLO (guisantes, zanahorias...) •TORTILLA FRANCESA •ENSALADA LECHUGA Y ZANAHORIA •FRUTA DEL TIEMPO 	<ul style="list-style-type: none"> •ALUBIAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimiento...) •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 •CREMA DE CALABAZA (cebolla, puerro, zanahoria...) •POLLO AMARILLO (hierbas provenzales...) •PATATAS HORNO •YOGUR DE FRUTAS 		31