



## SIN CERDO

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
460Kcal P: 16% HC: 62% L: 24% <b>1</b>	438Kcal P: 9% HC: 53% L: 36% <b>2</b>	456Kcal P: 19% HC: 59% L: 24% <b>3</b>	509Kcal P: 11% HC: 61% L: 28% <b>4</b>	567Kcal P: 17% HC: 52% L: 29% <b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>•GARBANZOS CON ARROZ (j.verdes, zanahorias...)</li> <li>•HALIBUT HORNO EN SALSA VERDE</li> <li>•MENESTRA DE VERDURAS COCIDAS</li> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•SOPA DE LLUVIA C/ VERDURA (puerro, apio...)</li> <li>•TORTILLA DE PATATAS AL HORNO</li> <li>•ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA</li> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•MACARRONES CON TOMATE Y ATÚN</li> <li>•PECHUGA DE PAVO Y QUESO EDAM</li> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•CREMA DE CALABACÍN (calabacín, patata...)</li> <li>•ALBÓNDIGAS DE MERLUZA A LA JARDINERA</li> <li>•PATATAS FRITAS</li> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</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>		
585Kcal P: 9% HC: 61% L: 31% <b>8</b>	499Kcal P: 14% HC: 52% L: 32% <b>9</b>	539Kcal P: 11% HC: 49% L: 38% <b>10</b>	517Kcal P: 13% HC: 58% L: 28% <b>11</b>	555Kcal P: 19% HC: 52% L: 30% <b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>•PATATAS AJOPOLLO (almendras, huevo, pan...)</li> <li>•BUÑUELOS DE BACALAO</li> <li>•ZANAHORIAS BABY</li> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•ALUBIAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimiento...)</li> <li>•TORTILLA FRANCESA</li> <li>•ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</li> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•CAZUELA FIDEOS C/ABADEJO (patatas, pimientos...)</li> <li>•CROQUETAS DE POLLO</li> <li>•ENSALADA LECHUGA Y ZANAHORIA</li> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•CREMA VERDURAS (calabacín, puerro...)</li> <li>•POLLO SALSA DE TOMATE (tomate triturado, cebolla, ajo...)</li> <li>•PATATAS HORNO</li> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•POTAJE CALABAZA C/ GARBANZOS (pimiento, zanahoria...)</li> <li>•PALOMETA EN SALSA VERDE (guisantes, ajo, perejil...)</li> <li>•YOGUR DE FRUTAS</li> </ul>		
457Kcal P: 11% HC: 68% L: 22% <b>15</b>	497Kcal P: 19% HC: 56% L: 23% <b>16</b>	414Kcal P: 11% HC: 51% L: 35% <b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>•CREMA NARANJA (calabaza, zanahoria...)</li> <li>•ALBÓNDIGAS DE MERLUZA A LA JARDINERA</li> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•LENTEJAS CON VERDURA (patatas, j.verdes, pimientos...)</li> <li>•MERLUZA RIOJANA (pimiento, cebolla, tomate...)</li> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•COCIDO CON BERZA SIN CARNE</li> <li>•TORTILLA DE PATATAS AL HORNO</li> <li>•ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA</li> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>				
508Kcal P: 13% HC: 58% L: 26% <b>22</b>	558Kcal P: 14% HC: 52% L: 38% <b>23</b>	535Kcal P: 19% HC: 57% L: 24% <b>24</b>	500Kcal P: 15% HC: 59% L: 27% <b>25</b>	563Kcal P: 13% HC: 49% L: 37% <b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>•ALUBIAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimiento...)</li> <li>•PALITOS DE MERLUZA FRITOS</li> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•GARBANZOS CON ARROZ (j.verdes, zanahorias...)</li> <li>•SALCHICHAS FRANKFURT PAVO HORNO</li> <li>•ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA</li> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•GURULLOS DE ALMERÍA (pimiento, patata, pollo...)</li> <li>•TORTILLA FRANCESA</li> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•CREMA VERDURAS (calabacín, puerro...)</li> <li>•ASADILLO DE POLLO (zanahoria, champiñón...)</li> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•GUIISO DE POLLO (guisantes, zanahorias...)</li> <li>•EMPANADILLAS DE ATÚN FRITAS</li> <li>•ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</li> <li>•YOGUR DE FRUTAS</li> </ul>		
517Kcal P: 9% HC: 63% L: 31% <b>29</b>	488Kcal P: 12% HC: 60% L: 29% <b>30</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>•CODITOS PASTA NAPOLITANA (tomate frito, orégano...)</li> <li>•ROLLITOS DE PRIMAVERA</li> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•CAZUELA DE ARROZ SIN CARNE</li> <li>•MERLUZA REBOZADA</li> <li>•ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS</li> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>					