



BASAL INFANTIL

ENERO 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>1 536Kcal P: 17% HC: 51% L: 32%</p> <ul style="list-style-type: none"> • GUIISO DE POLLO (guisantes, zanahorias...) • TORTILLA FRANCESA 	<p>2 511Kcal P: 17% HC: 59% L: 21%</p> <ul style="list-style-type: none"> • ALUBIAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimiento...) • CUAJADERA DE ABADEJO (tomate, cebolla...) 	<p>3 538Kcal P: 16% HC: 47% L: 36%</p> <ul style="list-style-type: none"> • CREMA DE CALABAZA (cebolla, puerro, zanahoria...) • POLLO AMARILLO (hierbas provenzales...) • PATATAS HORNO 	<p>4</p>	<p>5</p>	<p>6</p>
<p>7 528Kcal P: 13% HC: 54% L: 32%</p> <ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE LLUVIA C/POLLO (zanahoria, apio...) • TORTILLA DE PATATAS AL HORNO • ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA • FRUTA DEL TIEMPO 	<p>8 456Kcal P: 19% HC: 59% L: 24%</p> <ul style="list-style-type: none"> • MACARRONES CON TOMATE Y ATÚN • JAMÓN YORK Y QUESO EDAM 	<p>9 476Kcal P: 11% HC: 62% L: 27%</p> <ul style="list-style-type: none"> • CREMA DE CALABACÍN (calabacín, patata...) • ALBÓNDIGAS DE PAVO A LA JARDINERA • PATATAS FRITAS 	<p>10 546Kcal P: 15% HC: 53% L: 30%</p> <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 	<p>11</p>	<p>12</p>
<p>13 554Kcal P: 9% HC: 63% L: 28%</p> <ul style="list-style-type: none"> • PATATAS AJOPOLLO (almendras, huevo, pan...) • BUÑUELOS DE BACALAO 	<p>14 578Kcal P: 19% HC: 50% L: 29%</p> <ul style="list-style-type: none"> • TRIGO (patatas, alubias, zanahorias...) • LOMO SAJONIA AL HORNO 	<p>15 539Kcal P: 11% HC: 49% L: 38%</p> <ul style="list-style-type: none"> • ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ 	<p>16 517Kcal P: 13% HC: 58% L: 28%</p> <ul style="list-style-type: none"> • CREMA VERDURAS (calabacín, puerro...) • POLLO SALSA DE TOMATE (tomate triturado, cebolla, ajo...) • PATATAS HORNO 	<p>17 509Kcal P: 17% HC: 57% L: 25%</p> <ul style="list-style-type: none"> • POTAJE CALABAZA C/ GARBANZOS • MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE ZANAHORIAS 	<p>18</p>
<p>19 387Kcal P: 12% HC: 61% L: 28%</p> <ul style="list-style-type: none"> • FRUTA DEL TIEMPO 	<p>20 495Kcal P: 19% HC: 56% L: 23%</p> <ul style="list-style-type: none"> • ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ • FRUTA DEL TIEMPO 	<p>21 387Kcal P: 12% HC: 55% L: 31%</p> <ul style="list-style-type: none"> • CROQUETAS DE POLLO • ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA • FRUTA DEL TIEMPO 	<p>22 437Kcal P: 18% HC: 50% L: 32%</p> <ul style="list-style-type: none"> • FRUTA DEL TIEMPO 	<p>23 542Kcal P: 14% HC: 45% L: 41%</p> <ul style="list-style-type: none"> • YOGUR DE FRUTAS 	<p>24</p>
<p>25 387Kcal P: 12% HC: 55% L: 31%</p> <ul style="list-style-type: none"> • CREMA NARANJA (calabaza, zanahoria...) • ALBÓNDIGA DE CERDO IBÉRICO SALSA 	<p>26 495Kcal P: 19% HC: 56% L: 23%</p> <ul style="list-style-type: none"> • LENTEJAS CON VERDURA (patatas, j.verdes, pimientos...) • MERLUZA RIOJANA (pimiento, cebolla, tomate...) 	<p>27 387Kcal P: 12% HC: 55% L: 31%</p> <ul style="list-style-type: none"> • COCIDO CON BERZA (patata, j.verdes, garbanzo...) • TORTILLA DE PATATAS AL HORNO • ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA • FRUTA DEL TIEMPO 	<p>28 437Kcal P: 18% HC: 50% L: 32%</p> <ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE PICADILLO (pollo, huevo,...) • LOMO ADOBADO AL HORNO 	<p>29 542Kcal P: 14% HC: 45% L: 41%</p> <ul style="list-style-type: none"> • ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO GRATINADO • NUGGETS DE POLLO 	<p>30</p>
<p>31 473Kcal P: 13% HC: 57% L: 28%</p> <ul style="list-style-type: none"> • FRUTA DEL TIEMPO 	<p>32 559Kcal P: 14% HC: 45% L: 24%</p> <ul style="list-style-type: none"> • FRUTA DEL TIEMPO 	<p>33 533Kcal P: 19% HC: 57% L: 24%</p> <ul style="list-style-type: none"> • GURULLOS DE ALMERÍA (pimiento, patata, pollo...) • TORTILLA FRANCESA 	<p>34 500Kcal P: 15% HC: 59% L: 27%</p> <ul style="list-style-type: none"> • ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA • FRUTA DEL TIEMPO 	<p>35 542Kcal P: 14% HC: 45% L: 41%</p> <ul style="list-style-type: none"> • PATATAS HORNO • YOGUR DE FRUTAS 	<p>36</p>
<p>37 473Kcal P: 13% HC: 57% L: 28%</p> <ul style="list-style-type: none"> • ALUBIAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimiento...) • PALITOS DE MERLUZA FRITOS 	<p>38 559Kcal P: 14% HC: 45% L: 24%</p> <ul style="list-style-type: none"> • GARBANZOS CON ARROZ (j.verdes, zanahorias...) • SALCHICHAS FRANKFURT HORNO 	<p>39 533Kcal P: 19% HC: 57% L: 24%</p> <ul style="list-style-type: none"> • ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA • FRUTA DEL TIEMPO 	<p>40 500Kcal P: 15% HC: 59% L: 27%</p> <ul style="list-style-type: none"> • FRUTA DEL TIEMPO 	<p>41 542Kcal P: 14% HC: 45% L: 41%</p> <ul style="list-style-type: none"> • PATATAS HORNO • YOGUR DE FRUTAS 	<p>42</p>
<p>43 473Kcal P: 13% HC: 57% L: 28%</p> <ul style="list-style-type: none"> • FRUTA DEL TIEMPO 	<p>44 559Kcal P: 14% HC: 45% L: 24%</p> <ul style="list-style-type: none"> • FRUTA DEL TIEMPO 	<p>45 533Kcal P: 19% HC: 57% L: 24%</p> <ul style="list-style-type: none"> • FRUTA DEL TIEMPO 	<p>46 500Kcal P: 15% HC: 59% L: 27%</p> <ul style="list-style-type: none"> • FRUTA DEL TIEMPO 	<p>47 542Kcal P: 14% HC: 45% L: 41%</p> <ul style="list-style-type: none"> • PATATAS HORNO • YOGUR DE FRUTAS 	<p>48</p>