



TX

SEPTIEMBRE de 2020

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

Elaborado por Fidel Salazar Cueto, diplomado en Nutrición Humana y Dietética - Nº de Colegiado AND-00196

337Kcal P: 16% HC: 59% L: 22% **1**

•TX LENTEJAS CON VERDURAS
(j.verdes, patata..)

334Kcal P: 10% HC: 52% L: 38% **2**

•TX COCIDO CON VERDURAS
(j.verdes, zanahoria)

328Kcal P: 18% HC: 40% L: 41% **3**

•TX VERDURA C/ TERNERA
(patata, cebolla, zanahoria...)

310Kcal P: 15% HC: 45% L: 39% **4**

•TX VERDURAS C/ MERLUZA
(cebolla, puerro, patata...)

5

6

•YOGUR DE FRUTAS

•YOGUR DE FRUTAS

•YOGUR DE FRUTAS

•YOGUR DE FRUTAS

307Kcal P: 16% HC: 56% L: 24% **7**

•TX ALUBIAS CON VERDURAS
(patata, pimiento)

342Kcal P: 12% HC: 62% L: 27% **8**

•TX GARBANZOS CON ARROZ
(tomate, j.verdes)

393Kcal P: 20% HC: 61% L: 18% **9**

•TX GURULLOS (pollo, guisantes,
patata...)

306Kcal P: 17% HC: 43% L: 38% **10**

•TX VERDURAS C/ ABADEJO
(patata, calabacín, puerro...)

298Kcal P: 20% HC: 53% L: 24% **11**

•TX GUISILLO DE MAGRA (patata,
guisantes...)

12

13

•YOGUR DE FRUTAS

•YOGUR DE FRUTAS

•YOGUR DE FRUTAS

•YOGUR DE FRUTAS

•YOGUR DE FRUTAS

306Kcal P: 15% HC: 46% L: 38% **14**

•TX VERDURAS C/ LIMANDA
(zanahoria, calabacín...)

373Kcal P: 15% HC: 50% L: 34% **15**

•TX VERDURAS, ARROZ Y POLLO
(patata, cebolla...)

338Kcal P: 11% HC: 51% L: 38% **16**

•TX ACELGAS ESPARRAGADAS
(garbanzos, pan...)

406Kcal P: 11% HC: 55% L: 33% **17**

•CREMA DE CALABAZA,
ZANAHORIA Y HUEVO

369Kcal P: 15% HC: 62% L: 21% **18**

•TX LENTEJAS CON ARROZ
(j.verdes, patata..)

19

20

•YOGUR DE FRUTAS

•YOGUR DE FRUTAS

•YOGUR DE FRUTAS

•YOGUR DE FRUTAS

•YOGUR DE FRUTAS

306Kcal P: 17% HC: 43% L: 38% **21**

•TX VERDURAS C/ ABADEJO
(patata, calabacín, puerro...)

267Kcal P: 13% HC: 56% L: 32% **22**

•TX COCIDO ANDALUZ (j.verdes,
zanahoria...)

355Kcal P: 18% HC: 56% L: 24% **23**

•TX GUISILLO POLLO (guisantes,
patatas...)

307Kcal P: 16% HC: 56% L: 24% **24**

•TX ALUBIAS CON VERDURAS
(patata, pimiento)

320Kcal P: 14% HC: 47% L: 39% **25**

•CREMA DE CALABAZA CON
TERNERA

26

27

•YOGUR DE FRUTAS

•YOGUR DE FRUTAS

•YOGUR DE FRUTAS

•YOGUR DE FRUTAS

•YOGUR DE FRUTAS

342Kcal P: 12% HC: 62% L: 27% **28**

•TX GARBANZOS CON ARROZ
(tomate, j.verdes)

324Kcal P: 18% HC: 41% L: 40% **29**

•TX VERDURA CON POLLO (patata,
puerro,zanahoria...)

306Kcal P: 15% HC: 46% L: 38% **30**

•TX VERDURAS C/ LIMANDA
(zanahoria, calabacín...)

•YOGUR DE FRUTAS

•YOGUR DE FRUTAS

•YOGUR DE FRUTAS