



TX 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
<p>342Kcal P: 12% HC: 62% L: 27% 1</p> <p>•TX GARBANZOS CON ARROZ (tomate, j.verdes)</p>	<p>324Kcal P: 18% HC: 41% L: 40% 2</p> <p>•TX VERDURA CON POLLO (patata, puerro,zanahoria...)</p>	<p>306Kcal P: 15% HC: 46% L: 38% 3</p> <p>•TX VERDURAS C/ LIMANDA (zanahoria, calabacín...)</p>	<p>316Kcal P: 14% HC: 57% L: 28% 4</p> <p>•CREMA DE CALABACÍN CON HUEVO</p>	<p>337Kcal P: 16% HC: 59% L: 22% 5</p> <p>•TX LENTEJAS CON VERDURAS (j.verdes, patata..)</p>	6	7
<p>•YOGUR DE FRUTAS</p> <p>307Kcal P: 12% HC: 65% L: 21% 8</p> <p>•TX PATATAS AJOPOLLO (huevo, patatas, cebolla...)</p>	<p>•YOGUR DE FRUTAS</p> <p>307Kcal P: 16% HC: 56% L: 24% 9</p> <p>•TX ALUBIAS CON VERDURAS (patata, pimiento)</p>	<p>•YOGUR DE FRUTAS</p> <p>287Kcal P: 18% HC: 55% L: 26% 10</p> <p>•TX CAZUELA FIDEOS C/ABADEJO (guisantes, pimiento)</p>	<p>•YOGUR DE FRUTAS</p> <p>312Kcal P: 13% HC: 57% L: 28% 11</p> <p>•CREMA DE VERDURAS CON HUEVO</p>	<p>•YOGUR DE FRUTAS</p> <p>319Kcal P: 12% HC: 62% L: 27% 12</p> <p>•TX POTAJE CALABAZA CON GARBANZOS</p>	13	14
<p>•YOGUR DE FRUTAS</p> <p>406Kcal P: 11% HC: 55% L: 33% 15</p> <p>•CREMA DE CALABAZA, ZANAHORIA Y HUEVO</p>	<p>•YOGUR DE FRUTAS</p> <p>337Kcal P: 16% HC: 59% L: 22% 16</p> <p>•TX LENTEJAS CON VERDURAS (j.verdes, patata..)</p>	<p>•YOGUR DE FRUTAS</p> <p>214Kcal P: 14% HC: 56% L: 28% 17</p> <p>•TX COCIDO CON BERZA SIN CARNE</p>	<p>•YOGUR DE FRUTAS</p> <p>18</p>	<p>•YOGUR DE FRUTAS</p> <p>19</p>	20	21
<p>•YOGUR DE FRUTAS</p> <p>307Kcal P: 16% HC: 56% L: 24% 22</p> <p>•TX ALUBIAS CON VERDURAS (patata, pimiento)</p>	<p>•YOGUR DE FRUTAS</p> <p>342Kcal P: 12% HC: 62% L: 27% 23</p> <p>•TX GARBANZOS CON ARROZ (tomate, j.verdes)</p>	<p>•YOGUR DE FRUTAS</p> <p>393Kcal P: 20% HC: 61% L: 18% 24</p> <p>•TX GURULLOS (pollo, guisantes, patata...)</p>	<p>•YOGUR DE FRUTAS</p> <p>306Kcal P: 17% HC: 43% L: 38% 25</p> <p>•TX VERDURAS C/ ABADEJO (patata, calabacín, puerro...)</p>	<p>•YOGUR DE FRUTAS</p> <p>271Kcal P: 11% HC: 62% L: 26% 26</p> <p>•TX DE GUISSILLO DE VERDURAS</p>	27	28
<p>•YOGUR DE FRUTAS</p> <p>306Kcal P: 15% HC: 46% L: 38% 29</p> <p>•TX VERDURAS C/ LIMANDA (zanahoria, calabacín...)</p>	<p>•YOGUR DE FRUTAS</p> <p>373Kcal P: 15% HC: 50% L: 34% 30</p> <p>•TX VERDURAS, ARROZ Y POLLO (patata, cebolla...)</p>	<p>•YOGUR DE FRUTAS</p>	<p>•YOGUR DE FRUTAS</p>	<p>•YOGUR DE FRUTAS</p>		
<p>•YOGUR DE FRUTAS</p>	<p>•YOGUR DE FRUTAS</p>					