



## TX SIN CERDO

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**

		1 355Kcal P: 18% HC: 56% L: 24% 2	307Kcal P: 16% HC: 56% L: 24% 3	320Kcal P: 14% HC: 47% L: 39% 4	5	6
		•TX GUISILLO POLLO (guisantes, patatas...)	•TX ALUBIAS CON VERDURAS (patata, pimiento)	•CREMA DE CALABAZA CON TERNERA		
		•YOGUR DE FRUTAS	•YOGUR DE FRUTAS	•YOGUR DE FRUTAS		
7 324Kcal P: 18% HC: 41% L: 40% 8	306Kcal P: 15% HC: 46% L: 38% 9	316Kcal P: 14% HC: 57% L: 28% 10	337Kcal P: 16% HC: 59% L: 22% 11		12	13
•TX VERDURA CON POLLO (patata, puerro,zanahoria...)	•TX VERDURAS C/ LIMANDA (zanahoria, calabacín...)	•CREMA DE CALABACÍN CON HUEVO	•TX LENTEJAS CON VERDURAS (j.verdes, patata..)			
		•YOGUR DE FRUTAS	•YOGUR DE FRUTAS	•YOGUR DE FRUTAS		
358Kcal P: 12% HC: 68% L: 19% 14	307Kcal P: 16% HC: 56% L: 24% 15	287Kcal P: 18% HC: 55% L: 26% 16	312Kcal P: 13% HC: 57% L: 28% 17	319Kcal P: 12% HC: 62% L: 27% 18	19	20
•TX PATATAS AJOPOLLO (huevo, pan...)	•TX ALUBIAS CON VERDURAS (patata, pimiento)	•TX CAZUELA FIDEOS C/ABADEJO (guisantes, pimiento)	•CREMA DE VERDURAS CON HUEVO	•TX POTAJE CALABAZA CON GARBANZOS		
		•YOGUR DE FRUTAS	•YOGUR DE FRUTAS	•YOGUR DE FRUTAS		
406Kcal P: 11% HC: 55% L: 33% 21	337Kcal P: 16% HC: 59% L: 22% 22	214Kcal P: 14% HC: 56% L: 28% 23	328Kcal P: 18% HC: 40% L: 41% 24	304Kcal P: 15% HC: 44% L: 39% 25	26	27
•CREMA DE CALABAZA, ZANAHORIA Y HUEVO	•TX LENTEJAS CON VERDURAS (j.verdes, patata..)	•TX COCIDO CON BERZA SIN CARNE	•TX VERDURA C/ TERNERA (patata, cebolla, zanahoria...)	•TX VERDURAS C/ MERLUZA (cebolla, puerro, patata...)		
		•YOGUR DE FRUTAS	•YOGUR DE FRUTAS	•YOGUR DE FRUTAS		
307Kcal P: 12% HC: 56% L: 34% 28	342Kcal P: 12% HC: 62% L: 27% 29	393Kcal P: 20% HC: 61% L: 18% 30	306Kcal P: 17% HC: 43% L: 38% 31			
•YOGUR DE FRUTAS	•YOGUR DE FRUTAS	•YOGUR DE FRUTAS	•YOGUR DE FRUTAS			
•TX ALUBIAS CON VERDURAS (patata, pimiento)	•TX GARBANZOS CON ARROZ (tomate, j.verdes)	•TX GURULLOS (pollo, guisantes, patata...)	•TX VERDURAS C/ ABADEJO (patata, calabacín, puerro...)			
		•YOGUR DE FRUTAS	•YOGUR DE FRUTAS			
•YOGUR DE FRUTAS	•YOGUR DE FRUTAS	•YOGUR DE FRUTAS	•YOGUR DE FRUTAS			