



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 536Kcal P: 17% HC: 51% L: 32% 2 •GUISO DE POLLO (guisantes, zanahorias...) •TORTILLA FRANCESA •ENSALADA LECHUGA Y ZANAHORIA •FRUTA DEL TIEMPO	3 511Kcal P: 17% HC: 59% L: 21% 4 •ALUBIAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimienta...) •CUAJADERA DE ABADEJO (tomate, cebolla...) •FRUTA DEL TIEMPO	5 551Kcal P: 16% HC: 48% L: 35% 6 •CREMA DE CALABAZA (cebolla, puerro, zanahoria...) •POLLO AMARILLO (hierbas provenzales...) •PATATAS HORNO •YOGUR DE FRUTAS		
7 459Kcal P: 12% HC: 50% L: 36% 8 •SOPA DE LLUVIA C/POLLO (zanahoria, apio...) •TORTILLA DE PATATAS AL HORNO •ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA •FRUTA DEL TIEMPO	9 456Kcal P: 19% HC: 59% L: 24% 10 •MACARRONES CON TOMATE Y ATÚN •PECHUGA DE PAVO Y QUESO EDAM •FRUTA DEL TIEMPO	11 509Kcal P: 11% HC: 61% L: 28% 12 •CREMA DE CALABACÍN (calabacín, patata...) •ALBÓNDIGAS DE MERLUZA A LA JARDINERA •PATATAS FRITAS •FRUTA DEL TIEMPO	13 567Kcal P: 17% HC: 52% L: 29% 14 •LENTEJAS CON VERDURA (patatas, j.verdes, pimientos...) •HAMBURGUESA DE PESCADO AL HORNO •ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS •YOGUR DE FRUTAS			
15 585Kcal P: 9% HC: 61% L: 31% 16 •PATATAS AJOPOLLO (almendras, huevo, pan...) •BUÑUELOS DE BACALAO •ZANAHORIAS BABY •FRUTA DEL TIEMPO	17 499Kcal P: 14% HC: 52% L: 32% 18 •ALUBIAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimienta...) •TORTILLA FRANCESA •ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ •FRUTA DEL TIEMPO	19 539Kcal P: 11% HC: 49% L: 38% 20 •CAZUELA FIDEOS C/ABADEJO (patatas, pimientos...) •CROQUETAS DE POLLO •ENSALADA LECHUGA Y ZANAHORIA •FRUTA DEL TIEMPO	21 517Kcal P: 13% HC: 58% L: 28% 22 •CREMA VERDURAS (calabacín, puerro...) •POLLO SALSA DE TOMATE (tomate triturado, cebolla, ajo...) •PATATAS HORNO •FRUTA DEL TIEMPO	23 509Kcal P: 17% HC: 57% L: 25% 24 •POTAJE CALABAZA C/ GARBANZOS •MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE ZANAHORIAS •YOGUR DE FRUTAS		
25 393Kcal P: 12% HC: 64% L: 25% 26 •CREMA NARANJA (calabaza, zanahoria....) •ALBÓNDIGAS DE MERLUZA A LA JARDINERA •FRUTA DEL TIEMPO	27 497Kcal P: 19% HC: 56% L: 23% 28 •LENTEJAS CON VERDURA (patatas, j.verdes, pimientos...) •MERLUZA RIOJANA (pimiento, cebolla, tomate...) •FRUTA DEL TIEMPO	29 414Kcal P: 11% HC: 51% L: 35% 30 •COCIDO CON BERZA SIN CARNE •TORTILLA DE PATATAS AL HORNO •ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA •FRUTA DEL TIEMPO	31 498Kcal P: 14% HC: 52% L: 33% 32 •SOPA DE ARROZ CON VERDURA •POLLO AL HORNO EN SALSA (vino, aceite, laurel, ajo...) •ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA •FRUTA DEL TIEMPO	33 683Kcal P: 14% HC: 45% L: 40% 34 •ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO GRATINADO •NUGGETS DE POLLO •PATATAS HORNO •YOGUR DE FRUTAS		
35 508Kcal P: 13% HC: 58% L: 26% 36 •ALUBIAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimienta...) •PALITOS DE MERLUZA FRITOS •FRUTA DEL TIEMPO	37 558Kcal P: 14% HC: 52% L: 38% 38 •GARBANZOS CON ARROZ (j.verdes, zanahorias...) •SALCHICHAS FRANKFURT PAVO HORNO •ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA •FRUTA DEL TIEMPO	39 535Kcal P: 19% HC: 57% L: 24% 40 •GURULLOS DE ALMERÍA (pimiento, patata, pollo...) •TORTILLA FRANCESA •FRUTA DEL TIEMPO	41 500Kcal P: 15% HC: 59% L: 27% 42 •CREMA VERDURAS (calabacín, puerro...) •ASADILLO DE POLLO (zanahoria, champiñón...) •FRUTA DEL TIEMPO			