



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

<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, pimienta...) • CUAJADERA DE ABADEJO (tomate, cebolla...) 	<p>3 551Kcal P: 16% HC: 48% L: 35%</p> <ul style="list-style-type: none"> • CREMA DE CALABAZA (cebolla, puerro, zanahoria...) • POLLO AMARILLO (hierbas provenzales...) • PATATAS HORNO 		<p>4 511Kcal P: 17% HC: 52% L: 29%</p> <ul style="list-style-type: none"> • YOGUR DE FRUTAS 		<p>5</p>
<p>7 459Kcal P: 12% HC: 50% L: 36%</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 • PECHUGA DE PAVO Y QUESO EDAM 	<p>9 509Kcal P: 11% HC: 61% L: 28%</p> <ul style="list-style-type: none"> • CREMA DE CALABACÍN (calabacín, patata...) • ALBÓNDIGAS DE MERLUZA A LA JARDINERA • PATATAS FRITAS 	<p>10 567Kcal P: 17% HC: 52% L: 29%</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>14 585Kcal P: 9% HC: 61% L: 31%</p> <ul style="list-style-type: none"> • PATATAS AJOPOLLO (almendras, huevo, pan...) • BUÑUELOS DE BACALAO 	<p>15 499Kcal P: 14% HC: 52% L: 32%</p> <ul style="list-style-type: none"> • ALUBIAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimienta...) • TORTILLA FRANCESA 	<p>16 539Kcal P: 11% HC: 49% L: 38%</p> <ul style="list-style-type: none"> • CAZUELA FIDEOS C/ABADEJO (patatas, pimientos...) • CROQUETAS DE POLLO 	<p>17 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>18 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>19</p>	<p>20</p>
<p>21 393Kcal P: 12% HC: 64% L: 25%</p> <ul style="list-style-type: none"> • CREMA NARANJA (calabaza, zanahoria...) • ALBÓNDIGAS DE MERLUZA A LA JARDINERA 	<p>22 497Kcal 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>23 414Kcal P: 11% HC: 51% L: 35%</p> <ul style="list-style-type: none"> • ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA • FRUTA DEL TIEMPO 	<p>24 498Kcal P: 14% HC: 52% L: 33%</p> <ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ARROZ CON VERDURA • POLLO AL HORNO EN SALSA (vino, aceite, laurel, ajo...) • ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA • FRUTA DEL TIEMPO 	<p>25 683Kcal P: 14% HC: 45% L: 40%</p> <ul style="list-style-type: none"> • YOGUR DE FRUTAS • ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO GRATINADO • NUGGETS DE POLLO 		<p>26</p>	<p>27</p>
<p>28 508Kcal P: 13% HC: 58% L: 26%</p> <ul style="list-style-type: none"> • ALUBIAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimienta...) • PALITOS DE MERLUZA FRITOS 	<p>29 558Kcal P: 14% HC: 52% L: 38%</p> <ul style="list-style-type: none"> • FRUTA DEL TIEMPO • GARBANZOS CON ARROZ (j.verdes, zanahorias...) • SALCHICHAS FRANKFURT PAVO HORNO • ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA • FRUTA DEL TIEMPO 	<p>30 535Kcal P: 19% HC: 57% L: 24%</p> <ul style="list-style-type: none"> • FRUTA DEL TIEMPO • GURULLOS DE ALMERÍA (pimiento, patata, pollo...) • TORTILLA FRANCESA 	<p>31 500Kcal P: 15% HC: 59% L: 27%</p> <ul style="list-style-type: none"> • FRUTA DEL TIEMPO • CREMA VERDURAS (calabacín, puerro...) • ASADILLO DE POLLO (zanahoria, champiñón...) 				