



BASAL INFANTIL

MARZO 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>387Kcal P: 12% HC: 61% L: 28% 4</p> <ul style="list-style-type: none"> •CREMA NARANJA (calabaza, zanahoria....) •ALBÓNDIGA DE CERDO IBÉRICO SALSA •FRUTA DEL TIEMPO 	<p>495Kcal P: 19% HC: 56% L: 23% 5</p> <ul style="list-style-type: none"> •LENTEJAS CON VERDURA (patatas, j.verdes, pimientos...) •MERLUZA RIOJANA (pimiento, cebolla, tomate...) •FRUTA DEL TIEMPO 	<p>387Kcal P: 12% HC: 55% L: 31% 6</p> <ul style="list-style-type: none"> •COCIDO CON BERZA (patata, j.verdes, garbanzo...) •TORTILLA DE PATATAS AL HORNO •ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA •FRUTA DEL TIEMPO 	<p>437Kcal P: 18% HC: 50% L: 32% 7</p> <ul style="list-style-type: none"> •SOPA DE PICADILLO (pollo, huevo,...) •LOMO ADOBADO AL HORNO •ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA •FRUTA DEL TIEMPO 	<p>544Kcal P: 19% HC: 52% L: 30% 1</p> <ul style="list-style-type: none"> •POTAJE CALABAZA C/ GARBANZOS (pimiento, zanahoria...) •PALOMETA EN SALSA VERDE (guisantes, ajo, perejil...) •YOGUR DE FRUTAS 	<p>2</p>	<p>3</p>
<p>473Kcal P: 13% HC: 57% L: 28% 11</p> <ul style="list-style-type: none"> •ALUBIAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimiento...) •PALITOS DE MERLUZA FRITOS •FRUTA DEL TIEMPO 	<p>522Kcal P: 11% HC: 50% L: 40% 12</p> <ul style="list-style-type: none"> •GARBANZOS CON ARROZ (j.verdes, zanahorias...) •SALCHICHAS FRANKFURT HORNO •ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA •FRUTA DEL TIEMPO 	<p>533Kcal P: 19% HC: 57% L: 24% 13</p> <ul style="list-style-type: none"> •GURULLOS DE ALMERÍA (pimiento, patata, pollo...) •TORTILLA FRANCESA •FRUTA DEL TIEMPO 	<p>500Kcal P: 15% HC: 59% L: 27% 14</p> <ul style="list-style-type: none"> •CREMA VERDURAS (calabacín, puerro...) •ASADILLO DE POLLO (zanahoria, champiñón...) •FRUTA DEL TIEMPO 	<p>507Kcal P: 13% HC: 45% L: 42% 8</p> <ul style="list-style-type: none"> •ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO GRATINADO •NUGGETS DE POLLO •PATATAS HORNO •YOGUR DE FRUTAS 	<p>9</p>	<p>10</p>
<p>550Kcal P: 12% HC: 58% L: 38% 18</p> <ul style="list-style-type: none"> •CODITOS BOLOÑESA (carne picada, tomate...) •BOCADITOS DE QUESO •FRUTA DEL TIEMPO 	<p>506Kcal P: 14% HC: 50% L: 37% 19</p> <ul style="list-style-type: none"> •CAZUELA ARROZ C/ POLLO (guisantes, cebolla, tomate...) •MERLUZA REBOZADA •ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS •FRUTA DEL TIEMPO 	<p>576Kcal P: 14% HC: 40% L: 47% 20</p> <ul style="list-style-type: none"> •ACELGAS ESPARRAGADAS (almendras, pan...) •HAMBURGUESA TERNERA Y CERDO AL HORNO •FRUTA DEL TIEMPO 	<p>433Kcal P: 14% HC: 62% L: 25% 21</p> <ul style="list-style-type: none"> •CREMA NARANJA (calabaza, zanahoria....) •LOMO SAJONIA AL HORNO •PATATAS FRITAS •FRUTA DEL TIEMPO 	<p>574Kcal P: 14% HC: 58% L: 25% 22</p> <ul style="list-style-type: none"> •LENTEJAS CON ARROZ (j.verdes, tomate...) •TORTILLA DE PATATAS CON CALABACÍN AL HORNO •ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA •YOGUR DE FRUTAS 	<p>23</p>	<p>24</p>
<p>503Kcal P: 10% HC: 55% L: 40% 25</p> <ul style="list-style-type: none"> •ARROZ CON TOMATE FRITO •SALCHICHAS FRANKFURT HORNO •FRUTA DEL TIEMPO 	<p>497Kcal P: 9% HC: 53% L: 39% 26</p> <ul style="list-style-type: none"> •COCIDO ANDALUZ (patatas, j.verdes...) •SAN JACOBOS •FRUTA DEL TIEMPO 	<p>536Kcal P: 17% HC: 51% L: 32% 27</p> <ul style="list-style-type: none"> •GUIISO DE POLLO (guisantes, zanahorias...) •TORTILLA FRANCESA •ENSALADA LECHUGA Y ZANAHORIA •FRUTA DEL TIEMPO 	<p>511Kcal P: 17% HC: 59% L: 21% 28</p> <ul style="list-style-type: none"> •ALUBIAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimiento...) •CUAJADERA DE ABADEJO (tomate, cebolla...) •FRUTA DEL TIEMPO 	<p>538Kcal P: 16% HC: 47% L: 36% 29</p> <ul style="list-style-type: none"> •CREMA DE CALABAZA (cebolla, puerro, zanahoria...) •POLLO AMARILLO (hierbas provenzales...) •PATATAS HORNO •YOGUR DE FRUTAS 	<p>30</p>	<p>31</p>