



SIN LACTOSA/P.VACA/CARNE

OCTUBRE de 2021

Elaborado por Fidel Salazar Cueto, diplomado en Nutrición Humana y Dietética - Nº de Colegiado AND-00196

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
506Kcal P: 12% HC: 54% L: 38% 4 •ARROZ CON TOMATE FRITO •GALLO PEDRO AL HORNO (ajo, perejil...) •MENESTRA VERDURAS COCIDA (zanahorias, j.verdes, coliflor y •FRUTA DEL TIEMPO 460Kcal P: 16% HC: 62% L: 24% 11 •GARBANZOS CON ARROZ (j.verdes, zanahorias...) •HALIBUT HORNO EN SALSA VERDE •MENESTRA DE VERDURAS COCIDAS •FRUTA DEL TIEMPO 470Kcal P: 15% HC: 62% L: 25% 18 •PATATAS AJOPOLLO SIN GLUTEN NI P.VACA •MEDALLÓN DE MERLUZA CON TOMATE •FRUTA DEL TIEMPO 407Kcal P: 17% HC: 61% L: 22% 25 •CREMA NARANJA (calabaza, zanahoria....) •ABADEJO JARDINERA •FRUTA DEL TIEMPO	522Kcal P: 15% HC: 48% L: 38% 5 •POTAJE DE GARBANZOS SIN CARNE •MERLUZA EN SALSA (ajo, perejil...) •ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS •FRUTA DEL TIEMPO 12 470Kcal P: 21% HC: 58% L: 23% 13 •MACARRONES CON TOMATE Y ATÚN •ABADEJO EN SALSA VERDE (guisantes, perejil...) •FRUTA DEL TIEMPO 429Kcal P: 17% HC: 51% L: 32% 20 •CAZUELA FIDEOS C/ABADEJO (patatas, pimientos...) •MEDALLÓN MERLUZA HORNO •ENSALADA LECHUGA Y ZANAHORIA •FRUTA DEL TIEMPO 497Kcal P: 19% HC: 56% L: 23% 26 •LENTEJAS CON VERDURA (patatas, j.verdes, pimientos...) •MERLUZA RIOJANA (pimiento, cebolla, tomate...) •FRUTA DEL TIEMPO	449Kcal P: 20% HC: 50% L: 29% 6 •GUIISO DE ABADEJO (patata, cebolla, pimiento...) •TORTILLA FRANCESA •FRUTA DEL TIEMPO 470Kcal P: 21% HC: 58% L: 23% 13 •MACARRONES CON TOMATE Y ATÚN •ABADEJO EN SALSA VERDE (guisantes, perejil...) •FRUTA DEL TIEMPO 429Kcal P: 17% HC: 51% L: 32% 20 •CAZUELA FIDEOS C/ABADEJO (patatas, pimientos...) •MEDALLÓN MERLUZA HORNO •ENSALADA LECHUGA Y ZANAHORIA •FRUTA DEL TIEMPO 414Kcal P: 11% HC: 51% L: 35% 27 •COCIDO CON BERZA SIN CARNE •TORTILLA DE PATATAS AL HORNO •ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA •FRUTA DEL TIEMPO	486Kcal P: 19% HC: 56% L: 23% 7 •ALUBIAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimiento...) •GALLO PEDRO FRITO •FRUTA DEL TIEMPO 459Kcal P: 13% HC: 64% L: 25% 14 •CREMA DE CALABACÍN (calabacín, patata...) •MEDALLÓN DE MERLUZA CON TOMATE •PATATAS FRITAS •FRUTA DEL TIEMPO 462Kcal P: 10% HC: 65% L: 24% 21 •CREMA VERDURAS (calabacín, puerro...) •TORTILLA DE PATATAS AL HORNO •FRUTA DEL TIEMPO 492Kcal P: 13% HC: 54% L: 36% 28 •SOPA DE ARROZ CON VERDURA •ABADEJO CON TOMATE •ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA •FRUTA DEL TIEMPO	560Kcal P: 15% HC: 51% L: 30% 1 •LENTEJAS CON ARROZ (j.verdes, tomate...) •TORTILLA DE PATATAS CON CALABACÍN AL HORNO •ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA •YOGUR DE SOJA 476Kcal P: 13% HC: 47% L: 37% 8 •CREMA DE CALABAZA (cebolla, puerro, zanahoria...) •TORTILLA DE PATATAS AL HORNO •YOGUR DE SOJA 521Kcal P: 21% HC: 45% L: 32% 15 •LENTEJAS CON VERDURA (patatas, j.verdes, pimientos...) •TAQUITOS DE ROSADA AL HORNO •ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS •YOGUR DE SOJA 484Kcal P: 21% HC: 50% L: 29% 22 •POTAJE CALABAZA C/ GARBANZOS (pimiento, znahoria...) •BACALAO EN SALSA VERDE (guisantes, ajo, perejil...) •YOGUR DE SOJA 537Kcal P: 18% HC: 50% L: 32% 29 •ESPIRALES CON TOMATE •GALLO PEDRO AL HORNO (ajo, perejil...) •PATATAS HORNO •YOGUR DE SOJA	2 9 16 23 30	3 10 17 24 31