



SIN GLUTEN

NOVIEMBRE 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																																																																																												
1 507Kcal P: 12% HC: 55% L: 35% 2 •GARBANZOS CON ARROZ (j.verdes, zanahorias...) •JAMÓN YORK Y QUESO FRESCO •ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA •FRUTA DEL TIEMPO	3 503Kcal P: 10% HC: 51% L: 42% 4 •MACARRONES NAPOLITANA SIN GLUTEN •TORTILLA FRANCESA •FRUTA DEL TIEMPO	5 504Kcal P: 14% HC: 54% L: 31% 6 •CREMA VERDURAS (calabacín, puerro...) •ASADILLO DE POLLO (zanahoria, champiñón...) •FRUTA DEL TIEMPO	7 517Kcal P: 20% HC: 47% L: 31% 8 •GUISILLO DE MAGRA (patata, cebolla, pimiento...) •HALIBUT HORNO CON MENESTRA (j.verdes, coliflor...) •ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ •YOGUR DE FRUTAS	9 608Kcal P: 13% HC: 48% L: 38% 10 •CAZUELA ARROZ C/ POLLO (guisantes, cebolla, tomate...) •BACALAO AL HORNO •PISTO DE VERDURAS (calabacín, berenjena...) •FRUTA DEL TIEMPO	11 438Kcal P: 20% HC: 42% L: 38% 12 •COCIDO ANDALUZ (patatas, j.verdes...) •POLLO AL HORNO (tomillo, ajo, laurel...) •FRUTA DEL TIEMPO	13 486Kcal P: 12% HC: 53% L: 35% 14 •CREMA NARANJA (calabaza, zanahoria....) •LOMO SAJONIA AL HORNO •PATATAS FRITAS •FRUTA DEL TIEMPO	15 558Kcal P: 13% HC: 58% L: 26% 16 •LENTEJAS CON ARROZ (j.verdes, tomate...) •TORTILLA DE PATATAS CON CALABACÍN AL HORNO •YOGUR DE FRUTAS																																																																																											
17 571Kcal P: 11% HC: 50% L: 43% 18 •MACARRONES BOLOÑESA SIN GLUTEN •TORTILLA FRANCESA •FRUTA DEL TIEMPO	19 381Kcal P: 14% HC: 55% L: 33% 20 •COCIDO ANDALUZ (patatas, j.verdes...) •JAMÓN YORK Y QUESO FRESCO •FRUTA DEL TIEMPO	21 539Kcal P: 16% HC: 47% L: 36% 22 •GUISO DE POLLO (guisantes, zanahorias...) •TORTILLA FRANCESA •ENSALADA LECHUGA Y ZANAHORIA •FRUTA DEL TIEMPO	23 507Kcal P: 22% HC: 46% L: 29% 24 •ALUBIAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimiento...) •GALLO PEDRO HORNO •FRUTA DEL TIEMPO	25 561Kcal P: 14% HC: 45% L: 39% 26 •CREMA DE CALABAZA (cebolla, puerro, zanahoria...) •POLLO AMARILLO (hierbas provenzales...) •PATATAS HORNO •YOGUR DE FRUTAS	27 571Kcal P: 17% HC: 48% L: 33% 28 •LENTEJAS CON VERDURA (patatas, j.verdes, pimientos...) •TAQUITOS DE ROSADA AL HORNO •ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS •YOGUR DE FRUTAS	29 548Kcal P: 14% HC: 49% L: 47% 30 •PATATAS AJOPOLLO SIN GLUTEN NI P.VACA •LOMO HORNO EN SU SALSA (cebolla, hierbas...) •FRUTA DEL TIEMPO	31 502Kcal P: 13% HC: 47% L: 36% 32 •ALUBIAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimiento...) •TORTILLA FRANCESA •ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ •FRUTA DEL TIEMPO	33 479Kcal P: 18% HC: 56% L: 27% 34 •MACARRONES SIN GLUTEN CON ATÚN •ABADEJO EN SALSA VERDE (guisantes, perejil...) •FRUTA DEL TIEMPO	35 505Kcal P: 12% HC: 54% L: 33% 36 •CREMA DE CALABACÍN (calabacín, patata...) •POLLO JARDINERA (guisantes, zanahorias, champiñón...) •PATATAS FRITAS •FRUTA DEL TIEMPO	37 571Kcal P: 17% HC: 48% L: 33% 38 •LENTEJAS CON VERDURA (patatas, j.verdes, pimientos...) •TAQUITOS DE ROSADA AL HORNO •ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS •YOGUR DE FRUTAS	39 548Kcal P: 14% HC: 49% L: 47% 40 •PATATAS AJOPOLLO SIN GLUTEN NI P.VACA •LOMO HORNO EN SU SALSA (cebolla, hierbas...) •FRUTA DEL TIEMPO	41 502Kcal P: 13% HC: 47% L: 36% 42 •ALUBIAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimiento...) •TORTILLA FRANCESA •ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ •FRUTA DEL TIEMPO	43 479Kcal P: 18% HC: 56% L: 27% 44 •MACARRONES SIN GLUTEN CON ATÚN •ABADEJO EN SALSA VERDE (guisantes, perejil...) •FRUTA DEL TIEMPO	45 505Kcal P: 12% HC: 54% L: 33% 46 •CREMA DE CALABACÍN (calabacín, patata...) •POLLO JARDINERA (guisantes, zanahorias, champiñón...) •PATATAS FRITAS •FRUTA DEL TIEMPO	47 571Kcal P: 17% HC: 48% L: 33% 48 •LENTEJAS CON VERDURA (patatas, j.verdes, pimientos...) •TAQUITOS DE ROSADA AL HORNO •ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS •YOGUR DE FRUTAS	49 548Kcal P: 14% HC: 49% L: 47% 50 •PATATAS AJOPOLLO SIN GLUTEN NI P.VACA •LOMO HORNO EN SU SALSA (cebolla, hierbas...) •FRUTA DEL TIEMPO	51 502Kcal P: 13% HC: 47% L: 36% 52 •ALUBIAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimiento...) •TORTILLA FRANCESA •ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ •FRUTA DEL TIEMPO	53 479Kcal P: 18% HC: 56% L: 27% 54 •MACARRONES SIN GLUTEN CON ATÚN •ABADEJO EN SALSA VERDE (guisantes, perejil...) •FRUTA DEL TIEMPO	55 505Kcal P: 12% HC: 54% L: 33% 56 •CREMA DE CALABACÍN (calabacín, patata...) •POLLO JARDINERA (guisantes, zanahorias, champiñón...) •PATATAS FRITAS •FRUTA DEL TIEMPO	57 571Kcal P: 17% HC: 48% L: 33% 58 •LENTEJAS CON VERDURA (patatas, j.verdes, pimientos...) •TAQUITOS DE ROSADA AL HORNO •ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS •YOGUR DE FRUTAS	59 548Kcal P: 14% HC: 49% L: 47% 60 •PATATAS AJOPOLLO SIN GLUTEN NI P.VACA •LOMO HORNO EN SU SALSA (cebolla, hierbas...) •FRUTA DEL TIEMPO	61 502Kcal P: 13% HC: 47% L: 36% 62 •ALUBIAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimiento...) •TORTILLA FRANCESA •ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ •FRUTA DEL TIEMPO	63 479Kcal P: 18% HC: 56% L: 27% 64 •MACARRONES SIN GLUTEN CON ATÚN •ABADEJO EN SALSA VERDE (guisantes, perejil...) •FRUTA DEL TIEMPO	65 505Kcal P: 12% HC: 54% L: 33% 66 •CREMA DE CALABACÍN (calabacín, patata...) •POLLO JARDINERA (guisantes, zanahorias, champiñón...) •PATATAS FRITAS •FRUTA DEL TIEMPO	67 571Kcal P: 17% HC: 48% L: 33% 68 •LENTEJAS CON VERDURA (patatas, j.verdes, pimientos...) •TAQUITOS DE ROSADA AL HORNO •ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS •YOGUR DE FRUTAS	69 548Kcal P: 14% HC: 49% L: 47% 70 •PATATAS AJOPOLLO SIN GLUTEN NI P.VACA •LOMO HORNO EN SU SALSA (cebolla, hierbas...) •FRUTA DEL TIEMPO	71 502Kcal P: 13% HC: 47% L: 36% 72 •ALUBIAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimiento...) •TORTILLA FRANCESA •ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ •FRUTA DEL TIEMPO	73 479Kcal P: 18% HC: 56% L: 27% 74 •MACARRONES SIN GLUTEN CON ATÚN •ABADEJO EN SALSA VERDE (guisantes, perejil...) •FRUTA DEL TIEMPO	75 505Kcal P: 12% HC: 54% L: 33% 76 •CREMA DE CALABACÍN (calabacín, patata...) •POLLO JARDINERA (guisantes, zanahorias, champiñón...) •PATATAS FRITAS •FRUTA DEL TIEMPO	77 571Kcal P: 17% HC: 48% L: 33% 78 •LENTEJAS CON VERDURA (patatas, j.verdes, pimientos...) •TAQUITOS DE ROSADA AL HORNO •ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS •YOGUR DE FRUTAS	79 548Kcal P: 14% HC: 49% L: 47% 80 •PATATAS AJOPOLLO SIN GLUTEN NI P.VACA •LOMO HORNO EN SU SALSA (cebolla, hierbas...) •FRUTA DEL TIEMPO	81 502Kcal P: 13% HC: 47% L: 36% 82 •ALUBIAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimiento...) •TORTILLA FRANCESA •ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ •FRUTA DEL TIEMPO	83 479Kcal P: 18% HC: 56% L: 27% 84 •MACARRONES SIN GLUTEN CON ATÚN •ABADEJO EN SALSA VERDE (guisantes, perejil...) •FRUTA DEL TIEMPO	85 505Kcal P: 12% HC: 54% L: 33% 86 •CREMA DE CALABACÍN (calabacín, patata...) •POLLO JARDINERA (guisantes, zanahorias, champiñón...) •PATATAS FRITAS •FRUTA DEL TIEMPO	87 571Kcal P: 17% HC: 48% L: 33% 88 •LENTEJAS CON VERDURA (patatas, j.verdes, pimientos...) •TAQUITOS DE ROSADA AL HORNO •ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS •YOGUR DE FRUTAS	89 548Kcal P: 14% HC: 49% L: 47% 90 •PATATAS AJOPOLLO SIN GLUTEN NI P.VACA •LOMO HORNO EN SU SALSA (cebolla, hierbas...) •FRUTA DEL TIEMPO	91 502Kcal P: 13% HC: 47% L: 36% 92 •ALUBIAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimiento...) •TORTILLA FRANCESA •ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ •FRUTA DEL TIEMPO	93 479Kcal P: 18% HC: 56% L: 27% 94 •MACARRONES SIN GLUTEN CON ATÚN •ABADEJO EN SALSA VERDE (guisantes, perejil...) •FRUTA DEL TIEMPO	95 505Kcal P: 12% HC: 54% L: 33% 96 •CREMA DE CALABACÍN (calabacín, patata...) •POLLO JARDINERA (guisantes, zanahorias, champiñón...) •PATATAS FRITAS •FRUTA DEL TIEMPO	97 571Kcal P: 17% HC: 48% L: 33% 98 •LENTEJAS CON VERDURA (patatas, j.verdes, pimientos...) •TAQUITOS DE ROSADA AL HORNO •ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS •YOGUR DE FRUTAS	99 548Kcal P: 14% HC: 49% L: 47% 100 •PATATAS AJOPOLLO SIN GLUTEN NI P.VACA •LOMO HORNO EN SU SALSA (cebolla, hierbas...) •FRUTA DEL TIEMPO	101 502Kcal P: 13% HC: 47% L: 36% 102 •ALUBIAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimiento...) •TORTILLA FRANCESA •ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ •FRUTA DEL TIEMPO	103 479Kcal P: 18% HC: 56% L: 27% 104 •MACARRONES SIN GLUTEN CON ATÚN •ABADEJO EN SALSA VERDE (guisantes, perejil...) •FRUTA DEL TIEMPO	105 505Kcal P: 12% HC: 54% L: 33% 106 •CREMA DE CALABACÍN (calabacín, patata...) •POLLO JARDINERA (guisantes, zanahorias, champiñón...) •PATATAS FRITAS •FRUTA DEL TIEMPO	107 571Kcal P: 17% HC: 48% L: 33% 108 •LENTEJAS CON VERDURA (patatas, j.verdes, pimientos...) •TAQUITOS DE ROSADA AL HORNO •ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS •YOGUR DE FRUTAS	109 548Kcal P: 14% HC: 49% L: 47% 110 •PATATAS AJOPOLLO SIN GLUTEN NI P.VACA •LOMO HORNO EN SU SALSA (cebolla, hierbas...) •FRUTA DEL TIEMPO	111 502Kcal P: 13% HC: 47% L: 36% 112 •ALUBIAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimiento...) •TORTILLA FRANCESA •ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ •FRUTA DEL TIEMPO	113 479Kcal P: 18% HC: 56% L: 27% 114 •MACARRONES SIN GLUTEN CON ATÚN •ABADEJO EN SALSA VERDE (guisantes, perejil...) •FRUTA DEL TIEMPO	115 505Kcal P: 12% HC: 54% L: 33% 116 •CREMA DE CALABACÍN (calabacín, patata...) •POLLO JARDINERA (guisantes, zanahorias, champiñón...) •PATATAS FRITAS •FRUTA DEL TIEMPO	117 571Kcal P: 17% HC: 48% L: 33% 118 •LENTEJAS CON VERDURA (patatas, j.verdes, pimientos...) •TAQUITOS DE ROSADA AL HORNO •ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS •YOGUR DE FRUTAS	119 548Kcal P: 14% HC: 49% L: 47% 120 •PATATAS AJOPOLLO SIN GLUTEN NI P.VACA •LOMO HORNO EN SU SALSA (cebolla, hierbas...) •FRUTA DEL TIEMPO	121 502Kcal P: 13% HC: 47% L: 36% 122 •ALUBIAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimiento...) •TORTILLA FRANCESA •ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ •FRUTA DEL TIEMPO	123 479Kcal P: 18% HC: 56% L: 27% 124 •MACARRONES SIN GLUTEN CON ATÚN •ABADEJO EN SALSA VERDE (guisantes, perejil...) •FRUTA DEL TIEMPO	125 505Kcal P: 12% HC: 54% L: 33% 126 •CREMA DE CALABACÍN (calabacín, patata...) •POLLO JARDINERA (guisantes, zanahorias, champiñón...) •PATATAS FRITAS •FRUTA DEL TIEMPO	127 571Kcal P: 17% HC: 48% L: 33% 128 •LENTEJAS CON VERDURA (patatas, j.verdes, pimientos...) •TAQUITOS DE ROSADA AL HORNO •ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS •YOGUR DE FRUTAS	129 548Kcal P: 14% HC: 49% L: 47% 130 •PATATAS AJOPOLLO SIN GLUTEN NI P.VACA •LOMO HORNO EN SU SALSA (cebolla, hierbas...) •FRUTA DEL TIEMPO	131 502Kcal P: 13% HC: 47% L: 36% 132 •ALUBIAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimiento...) •TORTILLA FRANCESA •ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ •FRUTA DEL TIEMPO	133 479Kcal P: 18% HC: 56% L: 27% 134 •MACARRONES SIN GLUTEN CON ATÚN •ABADEJO EN SALSA VERDE (guisantes, perejil...) •FRUTA DEL TIEMPO	135 505Kcal P: 12% HC: 54% L: 33% 136 •CREMA DE CALABACÍN (calabacín, patata...) •POLLO JARDINERA (guisantes, zanahorias, champiñón...) •PATATAS FRITAS •FRUTA DEL TIEMPO	137 571Kcal P: 17% HC: 48% L: 33% 138 •LENTEJAS CON VERDURA (patatas, j.verdes, pimientos...) •TAQUITOS DE ROSADA AL HORNO •ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS •YOGUR DE FRUTAS	139 548Kcal P: 14% HC: 49% L: 47% 140 •PATATAS AJOPOLLO SIN GLUTEN NI P.VACA •LOMO HORNO EN SU SALSA (cebolla, hierbas...) •FRUTA DEL TIEMPO	141 502Kcal P: 13% HC: 47% L: 36% 142 •ALUBIAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimiento...) •TORTILLA FRANCESA •ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ •FRUTA DEL TIEMPO	143 479Kcal P: 18% HC: 56% L: 27% 144 •MACARRONES SIN GLUTEN CON ATÚN •ABADEJO EN SALSA VERDE (guisantes, perejil...) •FRUTA DEL TIEMPO	145 505Kcal P: 12% HC: 54% L: 33% 146 •CREMA DE CALABACÍN (calabacín, patata...) •POLLO JARDINERA (guisantes, zanahorias, champiñón...) •PATATAS FRITAS •FRUTA DEL TIEMPO	147 571Kcal P: 17% HC: 48% L: 33% 148 •LENTEJAS CON VERDURA (patatas, j.verdes, pimientos...) •TAQUITOS DE ROSADA AL HORNO •ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS •YOGUR DE FRUTAS	149 548Kcal P: 14% HC: 49% L: 47% 150 •PATATAS AJOPOLLO SIN GLUTEN NI P.VACA •LOMO HORNO EN SU SALSA (cebolla, hierbas...) •FRUTA DEL TIEMPO	151 502Kcal P: 13% HC: 47% L: 36% 152 •ALUBIAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimiento...) •TORTILLA FRANCESA •ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ •FRUTA DEL TIEMPO	153 479Kcal P: 18% HC: 56% L: 27% 154 •MACARRONES SIN GLUTEN CON ATÚN •ABADEJO EN SALSA VERDE (guisantes, perejil...) •FRUTA DEL TIEMPO	155 505Kcal P: 12% HC: 54% L: 33% 156 •CREMA DE CALABACÍN (calabacín, patata...) •POLLO JARDINERA (guisantes, zanahorias, champiñón...) •PATATAS FRITAS •FRUTA DEL TIEMPO	157 571Kcal P: 17% HC: 48% L: 33% 158 •LENTEJAS CON VERDURA (patatas, j.verdes, pimientos...) •TAQUITOS DE ROSADA AL HORNO •ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS •YOGUR DE FRUTAS	159 548Kcal P: 14% HC: 49% L: 47% 160 •PATATAS AJOPOLLO SIN GLUTEN NI P.VACA •LOMO HORNO EN SU SALSA (cebolla, hierbas...) •FRUTA DEL TIEMPO	161 502Kcal P: 13% HC: 47% L: 36% 162 •ALUBIAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimiento...) •TORTILLA FRANCESA •ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ •FRUTA DEL TIEMPO	163 479Kcal P: 18% HC: 56% L: 27% 164 •MACARRONES SIN GLUTEN CON ATÚN •ABADEJO EN SALSA VERDE (guisantes, perejil...) •FRUTA DEL TIEMPO	165 505Kcal P: 12% HC: 54% L: 33% 166 •CREMA DE CALABACÍN (calabacín, patata...) •POLLO JARDINERA (guisantes, zanahorias, champiñón...) •PATATAS FRITAS •FRUTA DEL TIEMPO	167 571Kcal P: 17% HC: 48% L: 33% 168 •LENTEJAS CON VERDURA (patatas, j.verdes, pimientos...) •TAQUITOS DE ROSADA AL HORNO •ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS •YOGUR DE FRUTAS	169 548Kcal P: 14% HC: 49% L: 47% 170 •PATATAS AJOPOLLO SIN GLUTEN NI P.VACA •LOMO HORNO EN SU SALSA (cebolla, hierbas...) •FRUTA DEL TIEMPO	171 502Kcal P: 13% HC: 47% L: 36% 172 •ALUBIAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimiento...) •TORTILLA FRANCESA •ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ •FRUTA DEL TIEMPO	173 479Kcal P: 18% HC: 56% L: 27% 174 •MACARRONES SIN GLUTEN CON ATÚN •ABADEJO EN SALSA VERDE (guisantes, perejil...) •FRUTA DEL TIEMPO	175 505Kcal P: 12% HC: 54% L: 33% 176 •CREMA DE CALABACÍN (calabacín, patata...) •POLLO JARDINERA (guisantes, zanahorias, champiñón...) •PATATAS FRITAS •FRUTA DEL TIEMPO	177 571Kcal P: 17% HC: 48% L: 33% 178 •LENTEJAS CON VERDURA (patatas, j.verdes, pimientos...) •TAQUITOS DE ROSADA AL HORNO •ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS •YOGUR DE FRUTAS	179 548Kcal P: 14% HC: 49% L: 47% 180 •PATATAS AJOPOLLO SIN GLUTEN NI P.VACA •LOMO HORNO EN SU SALSA (cebolla, hierbas...) •FRUTA DEL TIEMPO	181 502Kcal P: 13% HC: 47% L: 36% 182 •ALUBIAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimiento...) •TORTILLA FRANCESA •ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ •FRUTA DEL TIEMPO	183 479Kcal P: 18% HC: 56% L: 27% 184 •MACARRONES SIN GLUTEN CON ATÚN •ABADEJO EN SALSA VERDE (guisantes, perejil...) •FRUTA DEL TIEMPO	185 505Kcal P: 12% HC: 54% L: 33% 186 •CREMA DE CALABACÍN (calabacín, patata...) •POLLO JARDINERA (guisantes, zanahorias, champiñón...) •PATATAS FRITAS •FRUTA DEL TIEMPO	187 571Kcal P: 17% HC: 48% L: 33% 188 •LENTEJAS CON VERDURA (patatas, j.verdes, pimientos...) •TAQUITOS DE ROSADA AL HORNO •ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS •YOGUR DE FRUTAS	189 548Kcal P: 14% HC: 49% L: 47% 190 •PATATAS AJOPOLLO SIN GLUTEN NI P.VACA •LOMO HORNO EN SU SALSA (cebolla, hierbas...) •FRUTA DEL TIEMPO	191 502Kcal P: 13% HC: 47% L: 36% 192 •ALUBIAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimiento...) •TORTILLA FRANCESA •ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ •FRUTA DEL TIEMPO	193 479Kcal P: 18% HC: 56% L: 27% 194 •MACARRONES SIN GLUTEN CON ATÚN •ABADEJO EN SALSA VERDE (guisantes, perejil...) •FRUTA DEL TIEMPO	195 505Kcal P: 12% HC: 54% L: 33% 196 •CREMA DE CALABACÍN (calabacín, patata...) •POLLO JARDINERA (guisantes, zanahorias, champiñón...) •PATATAS FRITAS •FRUTA DEL TIEMPO	197 571Kcal P: 17% HC: 48% L: 33% 198 •LENTEJAS CON VERDURA (patatas, j.verdes, pimientos...) •TAQUITOS DE ROSADA AL HORNO •ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS •YOGUR DE FRUTAS	199 548Kcal P: 14% HC: 49% L: 47% 200 •PATATAS AJOPOLLO SIN GLUTEN NI P.VACA •LOMO HORNO EN SU SALSA (cebolla, hierbas...) •FRUTA DEL TIEMPO	201 502Kcal P: 13% HC: 47% L: 36% 202 •ALUBIAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimiento...) •TORTILLA FRANCESA •ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ •FRUTA DEL TIEMPO	203 479Kcal P: 18% HC: 56% L: 27% 204 •MACARRONES SIN GLUTEN CON ATÚN •ABADEJO EN SALSA VERDE (guisantes, perejil...) •FRUTA DEL TIEMPO	205 505Kcal P: 12% HC: 54% L: 33% 206 •CREMA DE CALABACÍN (calabacín, patata...) •POLLO JARDINERA (guisantes, zanahorias, champiñón...) •PATATAS FRITAS •FRUTA DEL TIEMPO	207 571Kcal P: 17% HC: 48% L: 33% 208 •LENTEJAS CON VERDURA (patatas, j.verdes, pimientos...) •TAQUITOS DE ROSADA AL HORNO •ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS •YOGUR DE FRUTAS	209 548Kcal P: 14% HC: 49% L: 47% 210 •PATATAS AJOPOLLO SIN GLUTEN NI P.VACA •LOMO HORNO EN SU SALSA (cebolla, hierbas...) •FRUTA DEL TIEMPO	211 502Kcal P: 13% HC: 47% L: 36% 212 •ALUBIAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimiento...) •TORTILLA FRANCESA •ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ •FRUTA DEL TIEMPO	213 479Kcal P: 18% HC: 56% L: 27% 214