



SIN LACTOSA/PROTEÍNA DE VACA

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 455Kcal P: 11% HC: 64% L: 27% 2 •GARBANZOS CON ARROZ (j.verdes, zanahorias...) •FIAMBRE DE PAVO •ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA •FRUTA DEL TIEMPO 541Kcal P: 12% HC: 65% L: 30% 8 •CODITOS BOLOÑESA (carne picada, tomate...) •ROLLITOS DE PRIMAVERA. A •FRUTA DEL TIEMPO 506Kcal P: 12% HC: 54% L: 38% 15 •ARROZ CON TOMATE FRITO •GALLO PEDRO AL HORNO (ajo, perejil...) •MENESTRA VERDURAS COCIDA (zanahorias, j.verdes, coliflor y •FRUTA DEL TIEMPO 478Kcal P: 13% HC: 60% L: 28% 22 •GARBANZOS CON ARROZ (j.verdes, zanahorias...) •LOMO ADOBADO AL HORNO •MENESTRA DE VERDURAS COCIDAS •FRUTA DEL TIEMPO 545Kcal P: 14% HC: 53% L: 43% 29 •PATATAS AJOPOLLO SIN GLUTEN NI P.VACA •LOMO HORNO EN SU SALSA (cebolla, hierbas...) •FRUTA DEL TIEMPO	2 604Kcal P: 14% HC: 52% L: 34% 9 •CAZUELA ARROZ C/ POLLO (guisantes, cebolla, tomate...) •BACALAO AL HORNO •PISTO DE VERDURAS (calabacín, berenjena...) •FRUTA DEL TIEMPO 376Kcal P: 12% HC: 60% L: 30% 16 •COCIDO ANDALUZ (patatas, j.verdes...) •FIAMBRE DE PAVO •ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS •FRUTA DEL TIEMPO 459Kcal P: 12% HC: 50% L: 36% 23 •SOPA DE LLUVIA C/POLLO (zanahoria, apio...) •TORTILLA DE PATATAS AL HORNO •ENSALADA DE LECHUGA Y BROTOS DE SOJA •FRUTA DEL TIEMPO 578Kcal P: 17% HC: 48% L: 31% 30 •TRIGO (patatas, alubias, hinojos...) •TORTILLA FRANCESA •ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ •FRUTA DEL TIEMPO	3 535Kcal P: 19% HC: 57% L: 24% 4 •GURULLOS DE ALMERÍA (pimiento, patata, pollo...) •TORTILLA FRANCESA •FRUTA DEL TIEMPO 435Kcal P: 21% HC: 48% L: 32% 10 •COCIDO ANDALUZ (patatas, j.verdes...) •POLLO AL HORNO (tomillo, ajo, laurel...) •FRUTA DEL TIEMPO 536Kcal P: 17% HC: 51% L: 32% 17 •GUISO DE POLLO (guisantes, zanahorias...) •TORTILLA FRANCESA •ENSALADA LECHUGA Y ZANAHORIA •FRUTA DEL TIEMPO 470Kcal P: 21% HC: 58% L: 23% 24 •MACARRONES CON TOMATE Y ATÚN •ABADEJO EN SALSA VERDE (guisantes, perejil...) •FRUTA DEL TIEMPO	4 500Kcal P: 15% HC: 59% L: 27% 5 •CREMA VERDURAS (calabacín, puerro...) •ASADILLO DE POLLO (zanahoria, champiñón...) •FRUTA DEL TIEMPO 515Kcal P: 13% HC: 54% L: 45% 11 •CREMA NARANJA (calabaza, zanahoria....) •LOMO HORNO EN SU SALSA (cebolla, hierbas...) •PATATAS FRITAS •FRUTA DEL TIEMPO 486Kcal P: 19% HC: 56% L: 23% 18 •ALUBIAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimiento...) •GALLO PEDRO FRITO •FRUTA DEL TIEMPO 502Kcal P: 13% HC: 59% L: 28% 25 •CREMA DE CALABACÍN (calabacín, patata...) •POLLO JARDINERA (guisantes, zanahorias, champiñón...) •PATATAS FRITAS •FRUTA DEL TIEMPO	5 467Kcal P: 24% HC: 43% L: 30% 6 •GUISILLO DE MAGRA (patata, cebolla, pimiento...) •HALIBUT HORNO CON MENESTRA (j.verdes, coliflor...) •ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ •YOGUR DE SOJA 560Kcal P: 15% HC: 51% L: 30% 12 •LENTEJAS CON ARROZ (j.verdes, tomate...) •TORTILLA DE PATATAS CON CALABACÍN AL HORNO •ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA •YOGUR DE SOJA 511Kcal P: 18% HC: 42% L: 38% 19 •CREMA DE CALABAZA (cebolla, puerro, zanahoria...) •POLLO AMARILLO (hierbas provenzales...) •PATATAS HORNO •YOGUR DE SOJA 521Kcal P: 21% HC: 45% L: 32% 26 •LENTEJAS CON VERDURA (patatas, j.verdes, pimientos...) •TAQUITOS DE ROSADA AL HORNO •ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS •YOGUR DE SOJA	6 560Kcal P: 15% HC: 51% L: 30% 12 •LENTEJAS CON ARROZ (j.verdes, tomate...) •TORTILLA DE PATATAS CON CALABACÍN AL HORNO •ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA •YOGUR DE SOJA 511Kcal P: 18% HC: 42% L: 38% 19 •CREMA DE CALABAZA (cebolla, puerro, zanahoria...) •POLLO AMARILLO (hierbas provenzales...) •PATATAS HORNO •YOGUR DE SOJA 521Kcal P: 21% HC: 45% L: 32% 26 •LENTEJAS CON VERDURA (patatas, j.verdes, pimientos...) •TAQUITOS DE ROSADA AL HORNO •ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS •YOGUR DE SOJA	7 560Kcal P: 15% HC: 51% L: 30% 12 •LENTEJAS CON ARROZ (j.verdes, tomate...) •TORTILLA DE PATATAS CON CALABACÍN AL HORNO •ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA •YOGUR DE SOJA 511Kcal P: 18% HC: 42% L: 38% 19 •CREMA DE CALABAZA (cebolla, puerro, zanahoria...) •POLLO AMARILLO (hierbas provenzales...) •PATATAS HORNO •YOGUR DE SOJA 521Kcal P: 21% HC: 45% L: 32% 26 •LENTEJAS CON VERDURA (patatas, j.verdes, pimientos...) •TAQUITOS DE ROSADA AL HORNO •ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS •YOGUR DE SOJA