



SIN LACTOSA/PROTEÍNA DE VACA

DIEMBRE 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
		375Kcal P: 17% HC: 60% L: 23% 1	517Kcal P: 13% HC: 58% L: 28% 2	478Kcal P: 21% HC: 49% L: 30% 3	4	5
		•CAZUELA FIDEOS C/ABADEJO (patatas, pimientos...) •FIAMBRE DE PAVO	•CREMA VERDURAS (calabacín, puerro...) •POLLO SALSA DE TOMATE (tomate triturado, cebolla, ajo...) •PATATAS HORNO	•POTAJE CALABAZA C/ GARBANZOS (pimiento, zanahoria...) •BACALAO EN SALSA VERDE (guisantes, ajo, perejil...)		
		•ENSALADA LECHUGA Y ZANAHORIA •FRUTA DEL TIEMPO	•FRUTA DEL TIEMPO	•YOGUR DE SOJA		
6	497Kcal P: 19% HC: 56% L: 23% 7	8	437Kcal P: 18% HC: 50% L: 32% 9	531Kcal P: 18% HC: 49% L: 32% 10	11	12
	•LENTEJAS CON VERDURA (patatas, j.verdes, pimientos...) •MERLUZA RIOJANA (pimiento, cebolla, tomate...)		•SOPA DE PICADILLO (pollo, huevo,...) •LOMO ADOBADO AL HORNO	•ESPIRALES CON TOMATE		
	•FRUTA DEL TIEMPO	•ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA •FRUTA DEL TIEMPO	•GALLO PEDRO AL HORNO (ajo, perejil...) •PATATAS HORNO	•YOGUR DE SOJA		
485Kcal P: 18% HC: 58% L: 22% 13	455Kcal P: 11% HC: 64% L: 27% 14	535Kcal P: 19% HC: 57% L: 24% 15	500Kcal P: 15% HC: 59% L: 27% 16	467Kcal P: 24% HC: 43% L: 30% 17	18	19
•ALUBIAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimiento...) •CUAJADERA DE ABADEJO (tomate, cebolla...)	•GARBANZOS CON ARROZ (j.verdes, zanahorias...) •FIAMBRE DE PAVO	•GURULLOS DE ALMERÍA (pimiento, patata, pollo...) •TORTILLA FRANCESA	•CREMA VERDURAS (calabacín, puerro...) •ASADILLO DE POLLO (zanahoria, champiñón...)	•GUISILLO DE MAGRA (patata, cebolla, pimiento...) •HALIBUT HORNO CON MENESTRA (j.verdes, coliflor...) •ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ		
•FRUTA DEL TIEMPO	•ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA •FRUTA DEL TIEMPO	•FRUTA DEL TIEMPO	•FRUTA DEL TIEMPO	•YOGUR DE SOJA		
541Kcal P: 12% HC: 65% L: 30% 20	604Kcal P: 14% HC: 52% L: 34% 21	435Kcal P: 21% HC: 48% L: 32% 22	515Kcal P: 13% HC: 54% L: 45% 23	24	25	26
•CODITOS BOLOÑESA (carne picada, tomate...) •ROLLITOS DE PRIMAVERA. A	•CAZUELA ARROZ C/ POLLO (guisantes, cebolla, tomate...) •BACALAO AL HORNO	•COCIDO ANDALUZ (patatas, j.verdes...) •POLLO AL HORNO (tomillo, ajo, laurel...)	•CREMA NARANJA (calabaza, zanahoria...) •LOMO HORNO EN SU SALSA (cebolla, hierbas...) •PATATAS FRITAS			
•FRUTA DEL TIEMPO	•PISTO DE VERDURAS (calabacín, berenjena...) •FRUTA DEL TIEMPO	•FRUTA DEL TIEMPO	•FRUTA DEL TIEMPO			
506Kcal P: 12% HC: 54% L: 38% 27	376Kcal P: 12% HC: 60% L: 30% 28	536Kcal P: 17% HC: 51% L: 32% 29	486Kcal P: 19% HC: 56% L: 23% 30	31		
•ARROZ CON TOMATE FRITO	•COCIDO ANDALUZ (patatas, j.verdes...) •FIAMBRE DE PAVO	•GUIZO DE POLLO (guisantes, zanahorias...) •TORTILLA FRANCESA	•ALUBIAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimiento...) •GALLO PEDRO FRITO			
•GALLO PEDRO AL HORNO (ajo, perejil...) •MENESTRA VERDURAS COCIDA (zanahorias, j.verdes, coliflor y •FRUTA DEL TIEMPO	•ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS •FRUTA DEL TIEMPO	•ENSALADA LECHUGA Y ZANAHORIA •FRUTA DEL TIEMPO	•FRUTA DEL TIEMPO			