



SIN GLUTEN

ENERO de 2022

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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
481Kcal P: 13% HC: 55% L: 33% 3	468Kcal P: 11% HC: 47% L: 40% 4	472Kcal P: 18% HC: 56% L: 28% 5	6	537Kcal P: 18% HC: 51% L: 29% 7	8	2
<ul style="list-style-type: none"> •GARBANZOS CON ARROZ (j.verdes, zanahorias...) •LOMO ADOBADO AL HORNO •MENESTRA DE VERDURAS COCIDAS •FRUTA DEL TIEMPO 	<ul style="list-style-type: none"> •SOPA DE FIDEOS SIN GLUTEN C/POLLO •TORTILLA DE PATATAS AL HORNO •ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA •FRUTA DEL TIEMPO 	<ul style="list-style-type: none"> •MACARRONES SIN GLUTEN CON ATÚN •ABADEJO EN SALSA VERDE (ajo, perejil...) •FRUTA DEL TIEMPO 		<ul style="list-style-type: none"> •LENTEJAS CON VERDURA (patatas, j.verdes, pimientos...) •ABADEJO HORNO •ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS •YOGUR DE FRUTAS 		
548Kcal P: 14% HC: 49% L: 47% 10	502Kcal P: 13% HC: 47% L: 36% 11	519Kcal P: 14% HC: 50% L: 36% 12	521Kcal P: 13% HC: 53% L: 33% 13	521Kcal P: 17% HC: 52% L: 32% 14	15	16
<ul style="list-style-type: none"> •PATATAS AJOPOLLO SIN GLUTEN NI P.VACA •LOMO HORNO EN SU SALSA (cebolla, hierbas...) •FRUTA DEL TIEMPO 	<ul style="list-style-type: none"> •ALUBIAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimienta...) •TORTILLA FRANCESA •ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ •FRUTA DEL TIEMPO 	<ul style="list-style-type: none"> •CAZUELA DE FIDEOS SIN GLUTEN C/ ABADEJO •JAMÓN YORK Y QUESO FRESCO •ENSALADA LECHUGA Y ZANAHORIA •FRUTA DEL TIEMPO 	<ul style="list-style-type: none"> •CREMA VERDURAS (calabacín, puerro...) •POLLO SALSA DE TOMATE (tomate triturado, cebolla, ajo...) •PATATAS HORNO •FRUTA DEL TIEMPO 	<ul style="list-style-type: none"> •POTAJE CALABAZA C/ GARBANZOS (pimiento, zanahoria...) •BACALAO EN SALSA VERDE (ajo, perejil...) •YOGUR DE FRUTAS 		
389Kcal P: 13% HC: 55% L: 31% 17	501Kcal P: 18% HC: 52% L: 28% 18	471Kcal P: 11% HC: 44% L: 44% 19	442Kcal P: 16% HC: 46% L: 37% 20	607Kcal P: 12% HC: 50% L: 39% 21	22	23
<ul style="list-style-type: none"> •CREMA NARANJA (calabaza, zanahoria...) •POLLO JARDINERA (guisantes, zanahorias, champiñón...) •FRUTA DEL TIEMPO 	<ul style="list-style-type: none"> •LENTEJAS CON VERDURA (patatas, j.verdes, pimientos...) •MERLUZA RIOJANA (pimiento, cebolla, tomate...) •FRUTA DEL TIEMPO 	<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 	<ul style="list-style-type: none"> •SOPA DE PICADILLO SIN GLUTEN •LOMO ADOBADO AL HORNO •ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA •FRUTA DEL TIEMPO 	<ul style="list-style-type: none"> •MACARRONES NAPOLITANA SIN GLUTEN •GALLO PEDRO AL HORNO •PATATAS HORNO •YOGUR DE FRUTAS 		
488Kcal P: 17% HC: 53% L: 27% 24	507Kcal P: 12% HC: 55% L: 35% 25	503Kcal P: 10% HC: 51% L: 42% 26	504Kcal P: 14% HC: 54% L: 31% 27	517Kcal P: 20% HC: 47% L: 31% 28	29	30
<ul style="list-style-type: none"> •ALUBIAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimienta...) •CUAJADERA DE ABADEJO (tomate, cebolla...) •FRUTA DEL TIEMPO 	<ul style="list-style-type: none"> •GARBANZOS CON ARROZ (j.verdes, zanahorias...) •JAMÓN YORK Y QUESO FRESCO •ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA •FRUTA DEL TIEMPO 	<ul style="list-style-type: none"> •MACARRONES NAPOLITANA SIN GLUTEN •TORTILLA FRANCESA •FRUTA DEL TIEMPO 	<ul style="list-style-type: none"> •CREMA VERDURAS (calabacín, puerro...) •ASADILLO DE POLLO (zanahoria, champiñón...) •FRUTA DEL TIEMPO 	<ul style="list-style-type: none"> •GUISILLO DE MAGRA (patata, cebolla, pimienta...) •HALIBUT HORNO CON MENESTRA (j.verdes, coliflor...) •ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ •YOGUR DE FRUTAS 		
571Kcal P: 12% HC: 52% L: 44% 31						
<ul style="list-style-type: none"> •MACARRONES BOLOÑESA SIN GLUTEN •TORTILLA FRANCESA •FRUTA DEL TIEMPO 						