



SIN GLUTEN

MARZO 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
		1 471Kcal P: 11% HC: 44% L: 44%	2 442Kcal P: 16% HC: 46% L: 37%	3 607Kcal P: 12% HC: 50% L: 39%	4 517Kcal P: 20% HC: 47% L: 31%	5 571Kcal P: 12% HC: 53% L: 27%
		•COCIDO CON BERZA (patata, j.verdes, garbanzo...)	•SOPA DE PICADILLO SIN GLUTEN	•MACARRONES NAPOLITANA SIN GLUTEN	•GALLO PEDRO AL HORNO	•PATATAS HORNO
		•TORTILLA DE PATATAS AL HORNO	•LOMO ADOBADO AL HORNO	•ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA	•YOGUR DE FRUTAS	
		•ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA	•FRUTA DEL TIEMPO	•PATATAS HORNO		
		•FRUTA DEL TIEMPO		•YOGUR DE FRUTAS		
488Kcal P: 17% HC: 53% L: 27%	507Kcal P: 12% HC: 55% L: 35%	503Kcal P: 10% HC: 51% L: 42%	504Kcal P: 14% HC: 54% L: 31%	517Kcal P: 20% HC: 47% L: 31%		
17 •ALUBIAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimiento...)	8 •GARBANZOS CON ARROZ (j.verdes, zanahorias...)	9 •MACARRONES NAPOLITANA SIN GLUTEN	10 •CREMA VERDURAS (calabacín, puerro...)	11 •GUISILLO DE MAGRA (patata, cebolla, pimiento...)	12 •HALIBUT HORNO CON MENESTRA (j.verdes, coliflor...)	13 •ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ
•CUAJADERA DE ABADJO (tomate, cebolla...)	•JAMÓN YORK Y QUESO FRESCO	•TORTILLA FRANCESA	•ASADILLO DE POLLO (zanahoria, champiñón...)	•ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ		
•FRUTA DEL TIEMPO	•ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA	•FRUTA DEL TIEMPO	•FRUTA DEL TIEMPO	•YOGUR DE FRUTAS		
571Kcal P: 12% HC: 52% L: 44%	614Kcal P: 13% HC: 48% L: 39%	438Kcal P: 20% HC: 42% L: 38%	486Kcal P: 12% HC: 53% L: 35%	558Kcal P: 13% HC: 58% L: 26%	19 •LENTEJAS CON ARROZ (j.verdes, tomate...)	20 •TORTILLA DE PATATAS CON CALABACÍN AL HORNO
14 •MACARRONES BOLOÑESA SIN GLUTEN	15 •CAZUELA ARROZ C/ POLLO (guisantes, cebolla, tomate...)	16 •COCIDO ANDALUZ (patatas, j.verdes...)	17 •CREMA NARANJA (calabaza, zanahoria...)	18 •YOGUR DE FRUTAS		
•TORTILLA FRANCESA	•GALLO PEDRO AL HORNO	•POLLO AL HORNO (tomillo, ajo, laurel...)	•LOMO SAJONIA AL HORNO	•LENTEJAS CON ARROZ (j.verdes, tomate...)		
•FRUTA DEL TIEMPO	•PISTO DE VERDURAS (calabacín, berenjena...)	•FRUTA DEL TIEMPO	•PATATAS FRITAS	•TORTILLA DE PATATAS CON CALABACÍN AL HORNO		
509Kcal P: 11% HC: 50% L: 43%	381Kcal P: 14% HC: 55% L: 33%	539Kcal P: 16% HC: 47% L: 36%	507Kcal P: 22% HC: 46% L: 29%	561Kcal P: 14% HC: 45% L: 39%	25 •CREMA DE CALABAZA (cebolla, puerro, zanahoria...)	26 •POLLO AMARILLO (hierbas provenzales...)
21 •ARROZ CON TOMATE FRITO	22 •COCIDO ANDALUZ (patatas, j.verdes...)	23 •GUIZO DE POLLO (guisantes, zanahorias...)	24 •ALUBIAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimiento...)	25 •PATATAS HORNO		
•GALLO PEDRO AL HORNO	•JAMÓN YORK Y QUESO FRESCO	•TORTILLA FRANCESA	•GALLO PEDRO HORNO	•YOGUR DE FRUTAS		
•MENESTRA VERDURAS COCIDA (zanahorias, j.verdes, coliflor y	•FRUTA DEL TIEMPO	•ENSALADA LECHUGA Y ZANAHORIA	•FRUTA DEL TIEMPO			
•FRUTA DEL TIEMPO	•SOPA DE FIDEOS SIN GLUTEN C/POLLO	•FRUTA DEL TIEMPO				
481Kcal P: 13% HC: 55% L: 33%	468Kcal P: 11% HC: 47% L: 40%	472Kcal P: 18% HC: 56% L: 28%	505Kcal P: 12% HC: 54% L: 33%			
28 •GARBANZOS CON ARROZ (j.verdes, zanahorias...)	29 •TORTILLA DE PATATAS AL HORNO	30 •MACARRONES SIN GLUTEN CON ATÚN	31 •CREMA DE CALABACÍN (calabacín, patata...)			
•LOMO ADOBADO AL HORNO	•ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA	•ABADEJO EN SALSA VERDE (ajo, perejil...)	•POLLO JARDINERA (guisantes, zanahorias, champiñón...)			
•MENESTRA DE VERDURAS COCIDAS	•FRUTA DEL TIEMPO	•FRUTA DEL TIEMPO	•PATATAS FRITAS			
•FRUTA DEL TIEMPO			•FRUTA DEL TIEMPO			