



SIN LACTOSA/P.VACA/CARNE

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 |
|--|---|--|---|---|--------|---------|
| 497Kcal P: 19% HC: 56% L: 23% 1 | 414Kcal P: 11% HC: 51% L: 35% 2 | 492Kcal P: 13% HC: 54% L: 36% 3 | 536Kcal P: 18% HC: 50% L: 32% 4 | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> •LENTEJAS CON VERDURA (patatas, j.verdes, pimientos...) •MERLUZA RIOJANA (pimiento, cebolla, tomate...) | <ul style="list-style-type: none"> •COCIDO CON BERZA SIN CARNE •TORTILLA DE PATATAS AL HORNO •ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA •FRUTA DEL TIEMPO | <ul style="list-style-type: none"> •SOPA DE ARROZ CON VERDURA •ABADEJO CON TOMATE •ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA •FRUTA DEL TIEMPO | <ul style="list-style-type: none"> •ESPIRALES CON TOMATE •GALLO PEDRO AL HORNO •PATATAS HORNO •YOGUR DE SOJA | | | |
| 457Kcal P: 15% HC: 54% L: 29% 7 | 509Kcal P: 12% HC: 56% L: 34% 8 | 463Kcal P: 17% HC: 63% L: 20% 9 | 501Kcal P: 9% HC: 62% L: 28% 10 | 440Kcal P: 19% HC: 48% L: 31% 11 | | |
| <ul style="list-style-type: none"> •ALUBIAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimiento...) •TORTILLA FRANCESA | <ul style="list-style-type: none"> •GARBANZOS CON ARROZ (j.verdes, zanahorias...) •MEDALLÓN MERLUZA HORNO •ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA •FRUTA DEL TIEMPO | <ul style="list-style-type: none"> •GURULLOS SIN CARNE •GALLO PEDRO AL HORNO •FRUTA DEL TIEMPO | <ul style="list-style-type: none"> •CREMA VERDURAS (calabacín, puerro...) •TORTILLA DE PATATAS AL HORNO •ENSALADA LECHUGA Y ZANAHORIA •FRUTA DEL TIEMPO | <ul style="list-style-type: none"> •GUISO DE VERDURAS (patata, zanahoria, pimiento...) •HALIBUT HORNO CON MENESTRA (j.verdes, coliflor...) •ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ •YOGUR DE SOJA | | |
| 517Kcal P: 9% HC: 63% L: 31% 14 | 481Kcal P: 13% HC: 58% L: 29% 15 | 410Kcal P: 14% HC: 52% L: 35% 16 | 450Kcal P: 14% HC: 61% L: 25% 17 | 560Kcal P: 15% HC: 51% L: 30% 18 | | |
| <ul style="list-style-type: none"> •CODITOS PASTA NAPOLITANA (tomate frito, orégano...) •ROLLITOS DE PRIMAVERA | <ul style="list-style-type: none"> •CAZUELA DE ARROZ SIN CARNE •GALLO PEDRO AL HORNO •PISTO DE VERDURAS (calabacín, berenjena...) •FRUTA DEL TIEMPO | <ul style="list-style-type: none"> •COCIDO ANDALUZ (patatas, j.verdes...) •TORTILLA FRANCESA •FRUTA DEL TIEMPO | <ul style="list-style-type: none"> •CREMA NARANJA (calabaza, zanahoria...) •HALIBUT HORNO EN SALSA VERDE •PATATAS FRITAS •FRUTA DEL TIEMPO | <ul style="list-style-type: none"> •LENTEJAS CON ARROZ (j.verdes, tomate...) •TORTILLA DE PATATAS CON CALABACÍN AL HORNO •ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA •YOGUR DE SOJA | | |
| 505Kcal P: 12% HC: 54% L: 38% 21 | 522Kcal P: 15% HC: 48% L: 38% 22 | 449Kcal P: 20% HC: 50% L: 29% 23 | 486Kcal P: 19% HC: 56% L: 23% 24 | 476Kcal P: 13% HC: 47% L: 37% 25 | | |
| <ul style="list-style-type: none"> •ARROZ CON TOMATE FRITO •GALLO PEDRO AL HORNO •MENESTRA VERDURAS COCIDA (zanahorias, j.verdes, coliflor y...) •FRUTA DEL TIEMPO | <ul style="list-style-type: none"> •POTAJE DE GARBANZOS SIN CARNE •MERLUZA EN SALSA (ajo, perejil...) •ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS •FRUTA DEL TIEMPO | <ul style="list-style-type: none"> •GUIISO DE ABADEJO (patata, cebolla, pimiento...) •TORTILLA FRANCESA •FRUTA DEL TIEMPO | <ul style="list-style-type: none"> •ALUBIAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimiento...) •GALLO PEDRO FRITO •FRUTA DEL TIEMPO | <ul style="list-style-type: none"> •CREMA DE CALABAZA (cebolla, puerro, zanahoria...) •TORTILLA DE PATATAS AL HORNO •YOGUR DE SOJA | | |
| 453Kcal P: 16% HC: 62% L: 24% 28 | 438Kcal P: 9% HC: 53% L: 36% 29 | 463Kcal P: 21% HC: 57% L: 23% 30 | 459Kcal P: 13% HC: 64% L: 25% 31 | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> •GARBANZOS CON ARROZ (j.verdes, zanahorias...) •HALIBUT HORNO EN SALSA VERDE •MENESTRA DE VERDURAS COCIDAS •FRUTA DEL TIEMPO | <ul style="list-style-type: none"> •SOPA DE LLUVIA C/ VERDURA (puerro, apio...) •TORTILLA DE PATATAS AL HORNO •ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA •FRUTA DEL TIEMPO | <ul style="list-style-type: none"> •MACARRONES CON TOMATE Y ATÚN •ABADEJO EN SALSA VERDE (ajo, perejil...) •FRUTA DEL TIEMPO | <ul style="list-style-type: none"> •CREMA DE CALABACÍN (calabacín, patata...) •MEDALLÓN DE MERLUZA CON TOMATE •PATATAS FRITAS •FRUTA DEL TIEMPO | | | |

