



SIN LACTOSA/PROTEÍNA DE VACA

ABRIL 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

<p>545Kcal P: 14% HC: 53% L: 43% 4</p> <ul style="list-style-type: none"> •PATATAS AJOPOLLO SIN GLUTEN NI P.VACA •LOMO HORNO EN SU SALSA (cebolla, hierbas...) <p>•FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>498Kcal P: 14% HC: 52% L: 32% 5</p> <ul style="list-style-type: none"> •ALUBIAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimiento...) •TORTILLA FRANCESA <p>•ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</p> <p>•FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>375Kcal P: 17% HC: 60% L: 23% 6</p> <ul style="list-style-type: none"> •CAZUELA FIDEOS C/ABADEJO (patatas, pimientos...) •FIAMBRE DE PAVO <p>•ENSALADA LECHUGA Y ZANAHORIA</p> <p>•FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>539Kcal P: 16% HC: 55% L: 29% 7</p> <ul style="list-style-type: none"> •CREMA VERDURAS (calabacín, puerro...) •POLLO SALSA DE TOMATE (tomate triturado, cebolla, ajo...) •PATATAS HORNO <p>•FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>485Kcal P: 23% HC: 47% L: 27% 1</p> <ul style="list-style-type: none"> •LENTEJAS CON VERDURA (patatas, j.verdes, pimientos...) •ABADEJO HORNO <p>•ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS</p> <p>•YOGUR DE SOJA</p>	<p>2</p>	<p>3</p>
<p>385Kcal P: 14% HC: 61% L: 25% 11</p> <ul style="list-style-type: none"> •CREMA NARANJA (calabaza, zanahoria....) •POLLO JARDINERA (guisantes, zanahorias, champiñón...) <p>•FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>497Kcal P: 19% HC: 56% L: 23% 12</p> <ul style="list-style-type: none"> •LENTEJAS CON VERDURA (patatas, j.verdes, pimientos...) •MERLUZA RIOJANA (pimiento, cebolla, tomate...) <p>•FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>467Kcal P: 12% HC: 49% L: 39% 13</p> <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 	<p>14</p>	<p>470Kcal P: 21% HC: 48% L: 30% 8</p> <ul style="list-style-type: none"> •POTAJE CALABAZA C/ GARBANZOS (pimiento, zanahoria...) •BACALAO EN SALSA VERDE (ajo, perejil...) <p>•YOGUR DE SOJA</p>	<p>9</p>	<p>10</p>
<p>484Kcal P: 18% HC: 58% L: 22% 18</p> <ul style="list-style-type: none"> •ALUBIAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimiento...) •CUAJADERA DE ABADEJO (tomate, cebolla...) <p>•FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>455Kcal P: 11% HC: 64% L: 27% 19</p> <ul style="list-style-type: none"> •GARBANZOS CON ARROZ (j.verdes, zanahorias...) •FIAMBRE DE PAVO <p>•ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA</p> <p>•FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>535Kcal P: 19% HC: 57% L: 24% 20</p> <ul style="list-style-type: none"> •GURULLOS DE ALMERÍA (pimiento, patata, pollo...) •TORTILLA FRANCESA <p>•FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>518Kcal P: 18% HC: 57% L: 25% 21</p> <ul style="list-style-type: none"> •CREMA VERDURAS (calabacín, puerro...) •ASADILLO DE POLLO (zanahoria, champiñón...) <p>•FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>467Kcal P: 24% HC: 43% L: 30% 22</p> <ul style="list-style-type: none"> •GUISILLO DE MAGRA (patata, cebolla, pimiento...) •HALIBUT HORNO CON MENESTRA (j.verdes, coliflor...) •ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ <p>•YOGUR DE SOJA</p>	<p>23</p>	<p>24</p>
<p>478Kcal P: 12% HC: 66% L: 28% 25</p> <ul style="list-style-type: none"> •CODITOS BOLOÑESA (carne picada, tomate...) •ROLLITOS DE PRIMAVERA. A <p>•FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>610Kcal P: 14% HC: 51% L: 35% 26</p> <ul style="list-style-type: none"> •CAZUELA ARROZ C/ POLLO (guisantes, cebolla, tomate...) •GALLO PEDRO AL HORNO <p>•PISTO DE VERDURAS (calabacín, berenjena...)</p> <p>•FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>435Kcal P: 21% HC: 48% L: 32% 27</p> <ul style="list-style-type: none"> •COCIDO ANDALUZ (patatas, j.verdes...) •POLLO AL HORNO (tomillo, ajo, laurel...) <p>•FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>515Kcal P: 13% HC: 54% L: 45% 28</p> <ul style="list-style-type: none"> •CREMA NARANJA (calabaza, zanahoria....) •LOMO HORNO EN SU SALSA (cebolla, hierbas...) •PATATAS FRITAS <p>•FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>559Kcal P: 15% HC: 51% L: 30% 29</p> <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 	<p>30</p>	