



SIN FRUTOS SECOS

MAYO 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	
													1
2	486Kcal P: 13% HC: 46% L: 42%	3	536Kcal P: 17% HC: 51% L: 32%	4	485Kcal P: 19% HC: 56% L: 23%	5	551Kcal P: 16% HC: 48% L: 35%	6		7		8	
<ul style="list-style-type: none"> •COCIDO ANDALUZ (patatas, j.verdes...) •JAMÓN COCIDO Y QUESO FRESCO •ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS •FRUTA DEL TIEMPO 		<ul style="list-style-type: none"> •GUIISO DE POLLO (guisantes, zanahorias...) •TORTILLA FRANCESA •ENSALADA LECHUGA Y ZANAHORIA •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...) •POLLO AMARILLO (hierbas provenzales...) •PATATAS HORNO •YOGUR DE FRUTAS 							
9	523Kcal P: 12% HC: 55% L: 35%	10	459Kcal P: 12% HC: 50% L: 36%	11	460Kcal P: 18% HC: 51% L: 32%	12	502Kcal P: 13% HC: 59% L: 28%	13	525Kcal P: 20% HC: 53% L: 25%	14		15	
<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 LLUVIA C/POLLO (zanahoria, 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 •JAMÓN COCIDO Y QUESO EDAM •FRUTA DEL TIEMPO 	<ul style="list-style-type: none"> •CREMA DE CALABACÍN (calabacín, patata...) •POLLO JARDINERA (guisantes, zanahorias, champiñón...) •PATATAS FRITAS •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 									
16	539Kcal P: 14% HC: 53% L: 43%	17	498Kcal P: 14% HC: 52% L: 37%	18	487Kcal P: 17% HC: 46% L: 37%	19	539Kcal P: 16% HC: 55% L: 29%	20	510Kcal P: 18% HC: 55% L: 28%	21		22	
<ul style="list-style-type: none"> •PATATAS AJOPOLLO SIN ALMENDRA •LOMO HORNO EN SU SALSA (cebolla, hierbas...) •FRUTA DEL TIEMPO 	<ul style="list-style-type: none"> •ALUBIAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimiento...) •TORTILLA FRANCESA •ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ •FRUTA DEL TIEMPO 	<ul style="list-style-type: none"> •CAZUELA FIDEOS C/ABADEJO (patatas, pimientos...) •JAMÓN COCIDO 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 									
23	385Kcal P: 18% HC: 61% L: 22%	24	497Kcal P: 19% HC: 56% L: 23%	25	467Kcal P: 12% HC: 49% L: 39%	26	516Kcal P: 16% HC: 47% L: 36%	27	503Kcal P: 17% HC: 46% L: 38%	28		29	
<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 (pollo, huevo,...) •LOMO ADOBADO AL HORNO •ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA •FRUTA DEL TIEMPO 	<ul style="list-style-type: none"> •ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO GRATINADO •GALLO PEDRO AL HORNO •PATATAS HORNO •YOGUR DE FRUTAS 									
30	484Kcal P: 18% HC: 58% L: 22%	31	567Kcal P: 13% HC: 51% L: 38%										
<ul style="list-style-type: none"> •ALUBIAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimiento...) •CUAJADERA DE ABADEJO (tomate, cebolla...) •FRUTA DEL TIEMPO 	<ul style="list-style-type: none"> •GARBANZOS CON ARROZ (j.verdes, zanahorias...) •JAMÓN COCIDO Y QUESO FRESCO •ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA •FRUTA DEL TIEMPO 												