



SIN FRUTOS SECOS

JUNIO 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>478Kcal P: 12% HC: 66% L: 28% 6</p> <ul style="list-style-type: none"> •CODITOS BOLOÑESA (carne picada, tomate...) •ROLLITOS DE PRIMAVERA. A <p>•FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>645Kcal P: 13% HC: 49% L: 38% 7</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>535Kcal P: 19% HC: 57% L: 24% 1</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% 2</p> <ul style="list-style-type: none"> •CREMA VERDURAS (calabacín, puerro...) •ASADILLO DE POLLO (zanahoria, champiñón...) <p>•FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>507Kcal P: 21% HC: 50% L: 27% 3</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 FRUTAS</p>	<p>4</p>	<p>5</p>
<p>477Kcal P: 13% HC: 55% L: 35% 13</p> <ul style="list-style-type: none"> •ARROZ CON TOMATE FRITO <p>•GALLO PEDRO AL HORNO</p> <ul style="list-style-type: none"> •MENESTRA VERDURAS COCIDA (zanahorias, j.verdes, coliflor y •FRUTA DEL TIEMPO 	<p>486Kcal P: 13% HC: 46% L: 42% 14</p> <ul style="list-style-type: none"> •CACIDO ANDALUZ (patatas, j.verdes...) •JAMÓN COCIDO Y QUESO FRESCO •ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS •FRUTA DEL TIEMPO 	<p>435Kcal P: 21% HC: 48% L: 32% 8</p> <ul style="list-style-type: none"> •COCIDO ANDALUZ (patatas, j.verdes...) •POLLO AL HORNO (tomillo, ajo, laurel...) <p>•FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>482Kcal P: 13% HC: 58% L: 30% 9</p> <ul style="list-style-type: none"> •CREMA NARANJA (calabaza, zanahoria...) •LOMO SAJONIA AL HORNO <p>•PATATAS FRITAS</p> <p>•FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>599Kcal P: 13% HC: 56% L: 28% 10</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 FRUTAS 	<p>11</p>	<p>12</p>
<p>523Kcal P: 12% HC: 55% L: 35% 20</p> <ul style="list-style-type: none"> •GARBANZOS CON ARROZ (j.verdes, zanahorias...) •LOMO ADOBADO AL HORNO <p>•MENESTRA DE VERDURAS COCIDAS</p> <p>•FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>459Kcal P: 12% HC: 50% L: 36% 21</p> <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 	<p>536Kcal P: 17% HC: 51% L: 32% 15</p> <ul style="list-style-type: none"> •GUIZO DE POLLO (guisantes, zanahorias...) •TORTILLA FRANCESA <p>•ENSALADA LECHUGA Y ZANAHORIA</p> <p>•FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>485Kcal P: 19% HC: 56% L: 23% 16</p> <ul style="list-style-type: none"> •ALUBIAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimiento...) •GALLO PEDRO FRITO <p>•FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>551Kcal P: 16% HC: 48% L: 35% 17</p> <ul style="list-style-type: none"> •CREMA DE CALABAZA (cebolla, puerro, zanahoria...) •POLLO AMARILLO (hierbas provenzales...) •PATATAS HORNO <p>•YOGUR DE FRUTAS</p>	<p>18</p>	<p>19</p>
<p>539Kcal P: 14% HC: 53% L: 35% 27</p> <ul style="list-style-type: none"> •PATATAS AJOPOLLO SIN ALMENDRA •LOMO HORNO EN SU SALSA (cebolla, hierbas...) <p>•FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>498Kcal P: 14% HC: 52% L: 32% 28</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>460Kcal P: 18% HC: 51% L: 32% 22</p> <ul style="list-style-type: none"> •MACARRONES CON TOMATE Y ATÚN •JAMÓN COCIDO Y QUESO EDAM FRESCO •ENSALADA LECHUGA Y ZANAHORIA •FRUTA DEL TIEMPO 	<p>502Kcal P: 13% HC: 59% L: 28% 23</p> <ul style="list-style-type: none"> •CREMA DE CALABACÍN (calabacín, patata...) •POLLO JARDINERA (guisantes, zanahorias, champiñón...) •PATATAS FRITAS <p>•FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>525Kcal P: 20% HC: 53% L: 25% 24</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 FRUTAS</p>	<p>25</p>	<p>26</p>
<p>539Kcal P: 16% HC: 55% L: 29% 30</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>487Kcal P: 17% HC: 46% L: 37% 29</p> <ul style="list-style-type: none"> •CAZUELA FIDEOS C/ABADEJO (patatas, pimientos...) •JAMÓN COCIDO Y QUESO FRESCO •ENSALADA LECHUGA Y ZANAHORIA •FRUTA DEL TIEMPO 	<p>487Kcal P: 17% HC: 46% L: 37% 29</p> <ul style="list-style-type: none"> •CAZUELA FIDEOS C/ABADEJO (patatas, pimientos...) •JAMÓN COCIDO Y QUESO FRESCO •ENSALADA LECHUGA Y ZANAHORIA •FRUTA DEL TIEMPO 	<p>539Kcal P: 16% HC: 55% L: 29% 30</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>539Kcal P: 16% HC: 55% L: 29% 30</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>30</p>	<p>30</p>