



SIN LACTOSA/CARNE

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
		463Kcal P: 17% HC: 63% L: 20% 1	501Kcal P: 9% HC: 62% L: 28% 2	440Kcal P: 19% HC: 48% L: 31% 3	4	5
		•GURULLOS SIN CARNE	•CREMA VERDURAS (calabacín, puerro...)	•GUIZO DE VERDURAS (patata, zanahoria, pimiento...)		
		•GALLO PEDRO AL HORNO	•TORTILLA DE PATATAS AL HORNO	•HALIBUT HORNO CON MENESTRA (j.verdes, coliflor...)		
		•FRUTA DEL TIEMPO	•ENSALADA LECHUGA Y ZANAHORIA	•ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ		
			•FRUTA DEL TIEMPO	•YOGUR DE SOJA		
491Kcal P: 9% HC: 65% L: 27% 6	516Kcal P: 13% HC: 54% L: 33% 7	410Kcal P: 14% HC: 52% L: 35% 8	576Kcal P: 17% HC: 51% L: 32% 9	559Kcal P: 15% HC: 51% L: 30% 10	11	12
•CODITOS PASTA NAPOLITANA (tomate frito, orégano...)	•CAZUELA DE ARROZ SIN CARNE	•COCIDO ANDALUZ (patatas, j.verdes...)	•CREMA NARANJA (calabaza, zanahoria...)	•LENTEJAS CON ARROZ (j.verdes, tomate...)		
•ROLLITOS DE PRIMAVERA	•GALLO PEDRO AL HORNO	•TORTILLA FRANCESA	•HALIBUT HORNO SALSA BLANCA (puerro, patatas y cebolla...)	•TORTILLA DE PATATAS CON CALABACÍN AL HORNO		
	•PISTO DE VERDURAS (calabacín, berenjena...)		•PATATAS FRITAS	•ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA		
•FRUTA DEL TIEMPO	•FRUTA DEL TIEMPO	•FRUTA DEL TIEMPO	•FRUTA DEL TIEMPO	•YOGUR DE SOJA		
477Kcal P: 13% HC: 55% L: 35% 13	520Kcal P: 15% HC: 48% L: 38% 14	449Kcal P: 20% HC: 50% L: 29% 15	485Kcal P: 19% HC: 56% L: 23% 16	476Kcal P: 13% HC: 47% L: 37% 17	18	19
•ARROZ CON TOMATE FRITO	•POTAJE DE GARBANZOS SIN CARNE	•GUIZO DE ABADEJO (patata, cebolla, pimiento...)	•ALUBIAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimiento...)	•CREMA DE CALABAZA (cebolla, puerro, zanahoria...)		
•GALLO PEDRO AL HORNO	•MERLUZA EN SALSA (ajo, perejil...)	•TORTILLA FRANCESA	•GALLO PEDRO FRITO	•TORTILLA DE PATATAS AL HORNO		
•MENESTRA VERDURAS COCIDA (zanahorias, j.verdes, coliflor y	•ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS					
•FRUTA DEL TIEMPO	•FRUTA DEL TIEMPO	•FRUTA DEL TIEMPO	•FRUTA DEL TIEMPO	•YOGUR DE SOJA		
498Kcal P: 14% HC: 56% L: 31% 20	438Kcal P: 9% HC: 53% L: 36% 21	429Kcal P: 21% HC: 56% L: 25% 22	475Kcal P: 15% HC: 62% L: 25% 23	485Kcal P: 23% HC: 47% L: 27% 24	25	26
•GARBANZOS CON ARROZ (j.verdes, zanahorias...)	•SOPA DE LLUVIA C/ VERDURA (puerro, apio...)	•MACARRONES CON TOMATE Y ATÚN	•CREMA DE CALABACÍN (calabacín, patata...)	•LENTEJAS CON VERDURA (patatas, j.verdes, pimientos...)		
•HALIBUT HORNO EN SALSA VERDE	•TORTILLA DE PATATAS AL HORNO	•ABADEJO EN SALSA VERDE (ajo, perejil...)	•MERLUZA CON TOMATE	•ABADEJO HORNO		
•MENESTRA DE VERDURAS COCIDAS	•ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA		•PATATAS FRITAS	•ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS		
•FRUTA DEL TIEMPO	•FRUTA DEL TIEMPO	•FRUTA DEL TIEMPO	•FRUTA DEL TIEMPO	•YOGUR DE SOJA		
485Kcal P: 17% HC: 60% L: 25% 27	498Kcal P: 14% HC: 52% L: 32% 28	444Kcal P: 19% HC: 49% L: 31% 29	462Kcal P: 10% HC: 65% L: 24% 30			
•PATATAS AJOPOLLO SIN GLUTEN NI P.VACA	•ALUBIAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimiento...)	•CAZUELA FIDEOS C/ABADEJO (patatas, pimientos...)	•CREMA VERDURAS (calabacín, puerro...)			
•MERLUZA CON TOMATE	•TORTILLA FRANCESA	•MERLUZA HORNO	•TORTILLA DE PATATAS AL HORNO			
	•ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	•ENSALADA LECHUGA Y ZANAHORIA				
•FRUTA DEL TIEMPO	•FRUTA DEL TIEMPO	•FRUTA DEL TIEMPO	•FRUTA DEL TIEMPO			