



## VEGETARIANO

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
		539Kcal P: 11% HC: 70% L: 20% <b>1</b>	515Kcal P: 11% HC: 62% L: 26% <b>2</b>	583Kcal P: 12% HC: 56% L: 31% <b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>•GURULLOS DE ALMERIA SIN CARNE</li> <li>•ENSALADA LECHUGA, MAÍZ, TOMATE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•CREMA VERDURAS (calabacín, puerro...)</li> <li>•ARROZ 3 DELICIAS CON TORTILLA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•COUS COUS CON VERDURA (cebolla, calabacín...)</li> <li>•TOFU</li> </ul>		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•GAZPACHO ANDALUZ (tomate, pepino, pimiento..)</li> <li>•YOGUR DE FRUTAS</li> </ul>		
569Kcal P: 10% HC: 59% L: 32% <b>6</b>	462Kcal P: 7% HC: 52% L: 40% <b>7</b>	534Kcal P: 14% HC: 50% L: 37% <b>8</b>	560Kcal P: 10% HC: 73% L: 16% <b>9</b>	655Kcal P: 18% HC: 60% L: 21% <b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>•CODITOS A LA NAPOLITANA (tomate frito, orégano...)</li> <li>•REVUELTO HUEVO, CALABACÍN, CEBOLLA, PATATAS</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•CAZUELA DE FIDEOS CON VERDURA</li> <li>•MENESTRA VERDURAS COCIDA (zanahorias, j.verdes, coliflor y</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•ACELGAS ESPARRAGADAS (almendras, pan...)</li> <li>•TORTILLA FRANCESA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•CREMA NARANJA (calabaza, zanahoria....)</li> <li>•COUS COUS CON VERDURA (cebolla, calabacín...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•LENTEJAS CON ARROZ (j.verdes, tomate...)</li> <li>•COLIFLOR CON BECHAMEL (queso, cebolla...)</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•YOGUR DE FRUTAS</li> </ul>		
500Kcal P: 8% HC: 54% L: 40% <b>13</b>	467Kcal P: 9% HC: 57% L: 36% <b>14</b>	409Kcal P: 12% HC: 58% L: 29% <b>15</b>	617Kcal P: 15% HC: 58% L: 26% <b>16</b>	575Kcal P: 13% HC: 59% L: 27% <b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>•ARROZ CON TOMATE FRITO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•POTAJE DE GARBANZOS SIN CARNE</li> <li>•ENSALADA LECHUGA, MAÍZ, TOMATE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•GUISILLO DE VERDURAS (j.verdes, tomate...)</li> <li>•TOFU</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•ALUBIAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimiento...)</li> <li>•BRÓCOLI CON BECHAMEL (queso, cebolla...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•CREMA DE CALABAZA (cebolla, puerro, zanahoria...)</li> <li>•ARROZ 3 DELICIAS CON TORTILLA</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•YOGUR DE FRUTAS</li> </ul>		
585Kcal P: 10% HC: 52% L: 39% <b>20</b>	582Kcal P: 9% HC: 58% L: 32% <b>21</b>	501Kcal P: 14% HC: 55% L: 29% <b>22</b>	534Kcal P: 10% HC: 69% L: 21% <b>23</b>	551Kcal P: 17% HC: 54% L: 28% <b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>•POTAJE DE GARBANZOS SIN CARNE</li> <li>•REVUELTO HUEVO, CALABACÍN, CEBOLLA, PATATAS</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•MACARRONES CON VERDURAS</li> <li>•CREMA DE VERDURAS CON QUESO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•ALUBIAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimiento...)</li> <li>•QUESO FRESCO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•CREMA DE CALABACÍN (calabacín, patata...)</li> <li>•COUS COUS CON VERDURA (cebolla, calabacín...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•LENTEJAS CON VERDURA (patata, j.verde, pimiento...)</li> <li>•TORTILLA FRANCESA</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•YOGUR DE FRUTAS</li> </ul>		
481Kcal P: 9% HC: 58% L: 33% <b>27</b>	564Kcal P: 13% HC: 56% L: 29% <b>28</b>	649Kcal P: 11% HC: 64% L: 25% <b>29</b>	664Kcal P: 11% HC: 66% L: 21% <b>30</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>•PATATAS AJOPOLLO (almendras, huevo, pan...)</li> <li>•MENESTRA VERDURAS COCIDA (zanahorias, j.verdes, coliflor y</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•ALUBIAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimiento...)</li> <li>•ENSALADA COMPLETA (huevo, queso, tomate...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•CAZUELA DE FIDEOS CON VERDURA</li> <li>•ENSALADA DE LECHUGA CON ZANAHORIA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•CREMA DE VERDURAS (calabacín, zanahoria...)</li> <li>•ARROZ 3 DELICIAS CON TORTILLA</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>			