



SIN GLUTEN

SEPTIEMBRE 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
486Kcal P: 12% HC: 53% L: 35% 1 •CREMA NARANJA (calabaza, zanahoria...) •LOMO SAJONIA AL HORNO •PATATAS FRITAS •FRUTA DEL TIEMPO	557Kcal P: 13% HC: 58% L: 26% 2 •LENTEJAS CON ARROZ (j.verdes, tomate...) •TORTILLA DE PATATAS CON CALABACÍN AL HORNO •YOGUR DE FRUTAS	486Kcal P: 12% HC: 53% L: 35% 1 •CREMA NARANJA (calabaza, zanahoria...) •LOMO SAJONIA AL HORNO •PATATAS FRITAS •FRUTA DEL TIEMPO	557Kcal P: 13% HC: 58% L: 26% 2 •LENTEJAS CON ARROZ (j.verdes, tomate...) •TORTILLA DE PATATAS CON CALABACÍN AL HORNO •YOGUR DE FRUTAS	557Kcal P: 13% HC: 58% L: 26% 2 •LENTEJAS CON ARROZ (j.verdes, tomate...) •TORTILLA DE PATATAS CON CALABACÍN AL HORNO •YOGUR DE FRUTAS	557Kcal P: 13% HC: 58% L: 26% 2 •LENTEJAS CON ARROZ (j.verdes, tomate...) •TORTILLA DE PATATAS CON CALABACÍN AL HORNO •YOGUR DE FRUTAS	557Kcal P: 13% HC: 58% L: 26% 2 •LENTEJAS CON ARROZ (j.verdes, tomate...) •TORTILLA DE PATATAS CON CALABACÍN AL HORNO •YOGUR DE FRUTAS
445Kcal P: 13% HC: 45% L: 42% 6 •COCIDO ANDALUZ (patatas, j.verdes...) •JAMÓN COCIDO Y QUESO FRESCO •FRUTA DEL TIEMPO	539Kcal P: 16% HC: 46% L: 36% 7 •GUIISO DE POLLO (guisantes, zanahorias...) •TORTILLA FRANCESA •ENSALADA LECHUGA Y ZANAHORIA •FRUTA DEL TIEMPO	506Kcal P: 22% HC: 46% L: 29% 8 •ALUBIAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimienta...) •GALLO PEDRO HORNO •FRUTA DEL TIEMPO	561Kcal P: 14% HC: 45% L: 39% 9 •CREMA DE CALABAZA (cebolla, puerro, zanahoria...) •POLLO AMARILLO (hierbas provenzales...) •PATATAS HORNO •YOGUR DE FRUTAS	561Kcal P: 14% HC: 45% L: 39% 9 •CREMA DE CALABAZA (cebolla, puerro, zanahoria...) •POLLO AMARILLO (hierbas provenzales...) •PATATAS HORNO •YOGUR DE FRUTAS	561Kcal P: 14% HC: 45% L: 39% 9 •CREMA DE CALABAZA (cebolla, puerro, zanahoria...) •POLLO AMARILLO (hierbas provenzales...) •PATATAS HORNO •YOGUR DE FRUTAS	561Kcal P: 14% HC: 45% L: 39% 9 •CREMA DE CALABAZA (cebolla, puerro, zanahoria...) •POLLO AMARILLO (hierbas provenzales...) •PATATAS HORNO •YOGUR DE FRUTAS
526Kcal P: 11% HC: 51% L: 39% 12 •GARBANZOS CON ARROZ (j.verdes, zanahorias...) •LOMO ADOBADO AL HORNO •MENESTRA DE VERDURAS COCIDAS •FRUTA DEL TIEMPO	470Kcal P: 10% HC: 47% L: 41% 13 •SOPA DE FIDEOS SIN GLUTEN C/POLLO •TORTILLA DE PATATAS AL HORNO •ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA •FRUTA DEL TIEMPO	476Kcal P: 17% HC: 56% L: 28% 14 •MACARRONES SIN GLUTEN CON ATÚN •ABADEJO EN SALSA VERDE (ajo, perejil...) •FRUTA DEL TIEMPO	505Kcal P: 12% HC: 54% L: 33% 15 •CREMA DE CALABACÍN (calabacín, patata...) •POLLO JARDINERA (guisantes, zanahorias, champiñón...) •PATATAS FRITAS •FRUTA DEL TIEMPO	535Kcal P: 18% HC: 50% L: 29% 16 •LENTEJAS CON VERDURA (patatas, j.verdes, pimientos...) •ABADEJO HORNO •ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS •YOGUR DE FRUTAS	535Kcal P: 18% HC: 50% L: 29% 16 •LENTEJAS CON VERDURA (patatas, j.verdes, pimientos...) •ABADEJO HORNO •ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS •YOGUR DE FRUTAS	535Kcal P: 18% HC: 50% L: 29% 16 •LENTEJAS CON VERDURA (patatas, j.verdes, pimientos...) •ABADEJO HORNO •ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS •YOGUR DE FRUTAS
548Kcal P: 14% HC: 49% L: 47% 19 •PATATAS AJOPOLLO SIN GLUTEN NI P.VACA •LOMO HORNO EN SU SALSA (cebolla, hierbas...) •FRUTA DEL TIEMPO	502Kcal P: 13% HC: 47% L: 37% 20 •ALUBIAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimienta...) •TORTILLA FRANCESA •ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ •FRUTA DEL TIEMPO	586Kcal P: 13% HC: 43% L: 43% 21 •CAZUELA DE FIDEOS SIN GLUTEN C/ ABADEJO •JAMÓN COCIDO Y QUESO FRESCO •ENSALADA LECHUGA Y ZANAHORIA •FRUTA DEL TIEMPO	542Kcal P: 15% HC: 51% L: 33% 22 •CREMA VERDURAS (calabacín, puerro...) •POLLO SALSA DE TOMATE (tomate triturado, cebolla, ajo...) •PATATAS HORNO •FRUTA DEL TIEMPO	520Kcal P: 17% HC: 51% L: 32% 23 •POTAJE CALABAZA C/ GARBANZOS (pimiento, zanahoria...) •BACALAO EN SALSA VERDE (ajo, perejil...) •YOGUR DE FRUTAS	520Kcal P: 17% HC: 51% L: 32% 23 •POTAJE CALABAZA C/ GARBANZOS (pimiento, zanahoria...) •BACALAO EN SALSA VERDE (ajo, perejil...) •YOGUR DE FRUTAS	520Kcal P: 17% HC: 51% L: 32% 23 •POTAJE CALABAZA C/ GARBANZOS (pimiento, zanahoria...) •BACALAO EN SALSA VERDE (ajo, perejil...) •YOGUR DE FRUTAS
389Kcal P: 13% HC: 55% L: 31% 26 •CREMA NARANJA (calabaza, zanahoria...) •POLLO JARDINERA (guisantes, zanahorias, champiñón...) •FRUTA DEL TIEMPO	501Kcal P: 18% HC: 51% L: 28% 27 •LENTEJAS CON VERDURA (patatas, j.verdes, pimientos...) •MERLUZA RIOJANA (pimiento, cebolla, tomate...) •FRUTA DEL TIEMPO	441Kcal P: 10% HC: 49% L: 39% 28 •COCIDO CON VERDURAS (j.verdes, puerro, patata...) •TORTILLA DE PATATAS AL HORNO •ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA •FRUTA DEL TIEMPO	525Kcal P: 14% HC: 45% L: 41% 29 •SOPA DE PICADILLO SIN GLUTEN •LOMO ADOBADO AL HORNO •ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA •FRUTA DEL TIEMPO	610Kcal P: 12% HC: 50% L: 39% 30 •MACARRONES NAPOLITANA SIN GLUTEN •GALLO PEDRO AL HORNO •PATATAS HORNO •YOGUR DE FRUTAS	610Kcal P: 12% HC: 50% L: 39% 30 •MACARRONES NAPOLITANA SIN GLUTEN •GALLO PEDRO AL HORNO •PATATAS HORNO •YOGUR DE FRUTAS	610Kcal P: 12% HC: 50% L: 39% 30 •MACARRONES NAPOLITANA SIN GLUTEN •GALLO PEDRO AL HORNO •PATATAS HORNO •YOGUR DE FRUTAS