



SIN FRUCTOSA, SORBITOL, LACTOSA, CARNE

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
			469Kcal P: 15% HC: 58% L: 25% 1	402Kcal P: 16% HC: 67% L: 18% 2	3	4
			•ESPIRALES CON ACEITE Y ORÉGANO •HALIBUT AL HORNO •PATATAS FRITAS •FRUTA DEL TIEMPO	•ARROZ COCIDO •MERLUZA HORNO •FRUTA DEL TIEMPO		
361Kcal P: 18% HC: 75% L: 8% 5	378Kcal P: 19% HC: 51% L: 31% 6	419Kcal P: 12% HC: 57% L: 30% 7	506Kcal P: 16% HC: 52% L: 31% 8	524Kcal P: 13% HC: 55% L: 31% 9	10	11
•ARROZ COCIDO •ABADEJO HORNO •FRUTA DEL TIEMPO	•POTAJE DE GARBANZOS CON ACELGAS SIN FRUCTOSA •BACALAO AL HORNO •FRUTA DEL TIEMPO	•PURÉ DE PATATAS •TORTILLA FRANCESA •FRUTA DEL TIEMPO	•SOPA DE LLUVIA SIN CARNE SIN VERDURAS •GALLO PEDRO FRITO •FRUTA DEL TIEMPO	•MACARRONES CON ACEITE Y ORÉGANO •TORTILLA FRANCESA •PATATAS HORNO •FRUTA DEL TIEMPO		
403Kcal P: 17% HC: 67% L: 16% 12	504Kcal P: 12% HC: 52% L: 35% 13	403Kcal P: 18% HC: 62% L: 18% 14	475Kcal P: 11% HC: 52% L: 36% 15	354Kcal P: 17% HC: 64% L: 18% 16	17	18
•ARROZ COCIDO •BACALAO AL HORNO •FRUTA DEL TIEMPO	•SOPA DE LLUVIA SIN CARNE SIN VERDURAS •TORTILLA FRANCESA •FRUTA DEL TIEMPO	•MACARRONES CON ACEITE Y ORÉGANO •ABADEJO HORNO •FRUTA DEL TIEMPO	•CREMA DE CALABACÍN SIN FRUCTOSA •TORTILLA FRANCESA •PATATAS FRITAS •FRUTA DEL TIEMPO	•PURÉ DE PATATAS •ABADEJO HORNO •FRUTA DEL TIEMPO		
354Kcal P: 17% HC: 64% L: 18% 19	423Kcal P: 12% HC: 67% L: 21% 20	483Kcal P: 15% HC: 52% L: 33% 21	465Kcal P: 13% HC: 57% L: 29% 22	380Kcal P: 20% HC: 50% L: 31% 23	24	25
•PURÉ DE PATATAS •ABADEJO HORNO •FRUTA DEL TIEMPO	•ARROZ COCIDO •TORTILLA FRANCESA •FRUTA DEL TIEMPO	•SOPA DE LLUVIA SIN CARNE SIN VERDURAS •MERLUZA HORNO •FRUTA DEL TIEMPO	•MACARRONES CON ACEITE Y ORÉGANO •TORTILLA FRANCESA •FRUTA DEL TIEMPO	•POTAJE ESPINACAS C/ GARBANZOS SIN FRUCTOSA •BACALAO AL HORNO •FRUTA DEL TIEMPO		
384Kcal P: 18% HC: 55% L: 26% 26	441Kcal P: 16% HC: 57% L: 26% 27	425Kcal P: 12% HC: 66% L: 21% 28	439Kcal P: 16% HC: 57% L: 26% 29	419Kcal P: 12% HC: 57% L: 30% 30		
•CREMA DE CALABACÍN SIN FRUCTOSA •BACALAO AL HORNO •FRUTA DEL TIEMPO	•ESPIRALES CON ACEITE Y ORÉGANO •MERLUZA HORNO •FRUTA DEL TIEMPO	•ARROZ COCIDO •TORTILLA FRANCESA •FRUTA DEL TIEMPO	•SOPA DE LLUVIA SIN CARNE SIN VERDURAS •ABADEJO HORNO •FRUTA DEL TIEMPO	•PURÉ DE PATATAS •TORTILLA FRANCESA •FRUTA DEL TIEMPO		