



## ESCUELA DE VERANO

AGOSTO de 2018

Elaborado por Fidel Salazar Cueto, diplomado en Nutrición Humana y Dietética - Nº de Colegiado AND-00196

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

**Sábado**

**Domingo**

<p>698Kcal P: 11% HC: 51% L: 36% <b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•CANELONES DE CARNE</li> <li>•CROQUETAS DE POLLO</li> <li>•ENSALADA LECHUGA Y ZANAHORIA</li> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>	<p>613Kcal P: 17% HC: 49% L: 34% <b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•CREMA VERDURAS (calabacín, zanahoria...)</li> <li>•POLLO SALSA DE TOMATE (tomate triturado, cebolla, ajo...)</li> <li>•PATATAS HORNO</li> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>	<p>606Kcal P: 22% HC: 50% L: 26% <b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•COUS-COUS CON POLLO Y VERDURAS</li> <li>•MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE ZANAHORIAS</li> <li>•YOGUR DE FRUTAS</li> </ul>	<p>613Kcal P: 17% HC: 49% L: 34% <b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•CREMA VERDURAS (calabacín, zanahoria...)</li> <li>•POLLO SALSA DE TOMATE (tomate triturado, cebolla, ajo...)</li> <li>•PATATAS HORNO</li> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>	<p>606Kcal P: 22% HC: 50% L: 26% <b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•COUS-COUS CON POLLO Y VERDURAS</li> <li>•MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE ZANAHORIAS</li> <li>•YOGUR DE FRUTAS</li> </ul>	<p>613Kcal P: 17% HC: 49% L: 34% <b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•CREMA VERDURAS (calabacín, zanahoria...)</li> <li>•POLLO SALSA DE TOMATE (tomate triturado, cebolla, ajo...)</li> <li>•PATATAS HORNO</li> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>	<p>606Kcal P: 22% HC: 50% L: 26% <b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•COUS-COUS CON POLLO Y VERDURAS</li> <li>•MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE ZANAHORIAS</li> <li>•YOGUR DE FRUTAS</li> </ul>
<p>634Kcal P: 19% HC: 53% L: 28% <b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•LENTEJAS CON VERDURA (patatas, j.verdes, pimientos...)</li> <li>•ALBÓNDIGA DE CERDO IBÉRICO SALSAS</li> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>	<p>612Kcal P: 18% HC: 52% L: 26% <b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•GUIISO DE MERLUZA (patatas, zanahorias...)</li> <li>•PIZZA DE YORK Y QUESO</li> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>	<p>622Kcal P: 19% HC: 45% L: 38% <b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•COCIDO CON VERDURAS (j.verdes, puerro, patata...)</li> <li>•HUEVOS RELLENOS (atún, tomate, lechuga)</li> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>	<p>699Kcal P: 17% HC: 46% L: 34% <b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•ENSALADILLA RUSA (patata, aceituna, atún...)</li> <li>•MAGRA AL AJILLO</li> <li>•ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA</li> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>	<p>609Kcal P: 14% HC: 47% L: 39% <b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•CANELONES DE ESPINACAS</li> <li>•NUGGETS DE POLLO</li> <li>•PATATAS HORNO</li> <li>•YOGUR DE FRUTAS</li> </ul>	<p>613Kcal P: 17% HC: 49% L: 34% <b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•CREMA VERDURAS (calabacín, zanahoria...)</li> <li>•POLLO SALSA DE TOMATE (tomate triturado, cebolla, ajo...)</li> <li>•PATATAS HORNO</li> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>	<p>606Kcal P: 22% HC: 50% L: 26% <b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•COUS-COUS CON POLLO Y VERDURAS</li> <li>•MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE ZANAHORIAS</li> <li>•YOGUR DE FRUTAS</li> </ul>
<p>699Kcal P: 13% HC: 67% L: 16% <b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•ALUBIAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimienta...)</li> <li>•ROLLITOS DE PRIMAVERA</li> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>	<p>539Kcal P: 10% HC: 63% L: 29% <b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•GARBANZOS CON ARROZ (j.verdes, zanahorias...)</li> <li>•PERRITO CALIENTE (pan, salchicha, ketchup)</li> <li>•ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA</li> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>	<p>620Kcal P: 18% HC: 61% L: 21% <b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•GURULLOS DE ALMERÍA (pimiento, patata, pollo...)</li> <li>•TORTILLA FRANCESA</li> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>	<p>573Kcal P: 15% HC: 64% L: 21% <b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•CREMA VERDURAS (calabacín, zanahoria...)</li> <li>•ASADILLO DE POLLO (zanahoria, champiñón...)</li> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>	<p>681Kcal P: 14% HC: 54% L: 30% <b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•GUISILLO DE MAGRA (patata, cebolla, pimienta...)</li> <li>•EMPANADILLAS DE ATÚN FRITAS</li> <li>•ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</li> <li>•YOGUR DE FRUTAS</li> </ul>	<p>613Kcal P: 17% HC: 49% L: 34% <b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•CREMA VERDURAS (calabacín, zanahoria...)</li> <li>•POLLO SALSA DE TOMATE (tomate triturado, cebolla, ajo...)</li> <li>•PATATAS HORNO</li> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>	<p>606Kcal P: 22% HC: 50% L: 26% <b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•COUS-COUS CON POLLO Y VERDURAS</li> <li>•MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE ZANAHORIAS</li> <li>•YOGUR DE FRUTAS</li> </ul>
<p>636Kcal P: 12% HC: 61% L: 34% <b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•CODITOS BOLOÑESA (carne picada, tomate...)</li> <li>•BOCADITOS DE QUESO</li> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>	<p>662Kcal P: 12% HC: 50% L: 39% <b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•CAZUELA ARROZ C/ POLLO (guisantes, cebolla, tomate...)</li> <li>•MERLUZA REBOZADA</li> <li>•ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS</li> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>	<p>808Kcal P: 16% HC: 53% L: 32% <b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•ACELGAS ESPARRAGADAS (almendras, pan...)</li> <li>•HAMBURGUESA COMPLETA (pan, queso, ketchup)</li> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>	<p>574Kcal P: 12% HC: 59% L: 30% <b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA (puerro, patata...)</li> <li>•LOMO SAJONIA AL HORNO</li> <li>•PATATAS FRITAS</li> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>	<p>600Kcal P: 13% HC: 56% L: 28% <b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•LENTEJAS CON ARROZ (j.verdes, tomate...)</li> <li>•TORTILLA DE PATATAS CON CALABACÍN AL HORNO</li> <li>•ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA</li> <li>•YOGUR DE FRUTAS</li> </ul>	<p>613Kcal P: 17% HC: 49% L: 34% <b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•CREMA VERDURAS (calabacín, zanahoria...)</li> <li>•POLLO SALSA DE TOMATE (tomate triturado, cebolla, ajo...)</li> <li>•PATATAS HORNO</li> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>	<p>606Kcal P: 22% HC: 50% L: 26% <b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•COUS-COUS CON POLLO Y VERDURAS</li> <li>•MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE ZANAHORIAS</li> <li>•YOGUR DE FRUTAS</li> </ul>
<p>652Kcal P: 15% HC: 52% L: 32% <b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•TORTELLINI EN SALSA AROMÁTICA</li> <li>•SALCHICHAS FRANKFURT HORNO</li> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>	<p>569Kcal P: 17% HC: 54% L: 27% <b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•COCIDO CON VERDURAS (j.verdes, puerro, patata...)</li> <li>•PIZZA DE YORK Y QUESO</li> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>	<p>665Kcal P: 15% HC: 58% L: 26% <b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•GUIISO DE POLLO (guisantes, zanahorias...)</li> <li>•TORTILLA FRANCESA</li> <li>•ENSALADA LECHUGA Y ZANAHORIA</li> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>	<p>594Kcal P: 20% HC: 62% L: 17% <b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•ALUBIAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimienta...)</li> <li>•BACALAO CON TOMATE</li> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>	<p>668Kcal P: 18% HC: 50% L: 31% <b>31</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•ENSALADILLA RUSA (patata, aceituna, atún...)</li> <li>•POLLO AMARILLO (hierbas provenzales...)</li> <li>•PATATAS HORNO</li> <li>•YOGUR DE FRUTAS</li> </ul>	<p>613Kcal P: 17% HC: 49% L: 34% <b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•CREMA VERDURAS (calabacín, zanahoria...)</li> <li>•POLLO SALSA DE TOMATE (tomate triturado, cebolla, ajo...)</li> <li>•PATATAS HORNO</li> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>	<p>606Kcal P: 22% HC: 50% L: 26% <b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•COUS-COUS CON POLLO Y VERDURAS</li> <li>•MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE ZANAHORIAS</li> <li>•YOGUR DE FRUTAS</li> </ul>