



HUEVO/LÁCTEO/SOJA/FRUTOS SECOS

JULIO 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

1

485Kcal P: 18% HC: 58% L: 22% **2**

- ALUBIAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimiento...)
- CUAJADERA DE ABADAJEJO (tomate, cebolla...)

•FRUTA DEL TIEMPO

511Kcal P: 12% HC: 56% L: 34% **3**

- GARBANZOS CON ARROZ (j.verdes, zanahorias...)
- MEDALLÓN MERLUZA HORNO

- ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
- FRUTA DEL TIEMPO

517Kcal P: 16% HC: 52% L: 35% **4**

- MACARRONES NAPOLITANA SIN GLUTEN
- POLLO AL HORNO EN SALSA (vino, aceite, laurel, ajo...)

•FRUTA DEL TIEMPO

487Kcal P: 16% HC: 59% L: 24% **5**

- CREMA VERDURAS (calabacín, zanahoria...)
- ASADILLO DE POLLO (zanahoria, champiñón...)

•FRUTA DEL TIEMPO

441Kcal P: 21% HC: 51% L: 27% **6**

- GUISILLO DE MAGRA (patata, cebolla, pimiento...)
- HALIBUT HORNO CON MENERA (j.verdes, zanahoria, champiñón...)
- ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ

•FRUTA DEL TIEMPO

7

8

566Kcal P: 10% HC: 66% L: 32% **9**

- MACARRONES BOLOÑESA CELIACO
- ROLLITOS DE PRIMAVERA. A

•FRUTA DEL TIEMPO

574Kcal P: 12% HC: 53% L: 35% **10**

- CAZUELA ARROZ C/ POLLO (guisantes, cebolla, tomate...)
- MEDALLÓN MERLUZA HORNO

- ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS
- FRUTA DEL TIEMPO

445Kcal P: 21% HC: 48% L: 32% **11**

- POTAJE GARBANZOS C/ACELGAS (cebolla, tomate,...)
- POLLO AL HORNO (tomillo, ajo, laurel...)

•FRUTA DEL TIEMPO

546Kcal P: 12% HC: 54% L: 44% **12**

- CREMA DE CALABACÍN (calabacín, patata...)
- LOMO EN SALSA DE MANZANA (puerro, zanahoria...)
- PATATAS FRITAS

•FRUTA DEL TIEMPO

535Kcal P: 17% HC: 53% L: 29% **13**

- LENTEJAS CON ARROZ (j.verdes, tomate...)
- HALIBUT AL HORNO (ajo,perejil)

- ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
- FRUTA DEL TIEMPO

14

15

465Kcal P: 13% HC: 58% L: 35% **16**

- ARROZ CON TOMATE FRITO
- LIMANDA AL HORNO (ajo, perejil...)

•FRUTA DEL TIEMPO

399Kcal P: 18% HC: 56% L: 28% **17**

- POTAJE GARBANZOS C/ACELGAS (cebolla, tomate,...)
- MERLUZA EN SALSA (ajo, perejil...)

•FRUTA DEL TIEMPO

509Kcal P: 19% HC: 52% L: 29% **18**

- GUIZO DE POLLO (patata, cebolla, pimientos...)
- HALIBUT AL HORNO (ajo,perejil)

- ENSALADA LECHUGA Y ZANAHORIA
- FRUTA DEL TIEMPO

511Kcal P: 17% HC: 59% L: 21% **19**

- ALUBIAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimiento...)
- CUAJADERA DE ABADAJEJO (tomate, cebolla...)

•FRUTA DEL TIEMPO

485Kcal P: 15% HC: 48% L: 36% **20**

- CREMA DE CALABAZA (cebolla, puerro, zanahoria...)
- POLLO AMARILLO (hierbas provenzales...)
- PATATAS HORNO

•FRUTA DEL TIEMPO

21

22

462Kcal P: 16% HC: 62% L: 24% **23**

- GARBANZOS CON ARROZ (j.verdes, zanahorias...)
- HALIBUT HORNO EN SALSA VERDE
- MENERA DE VERDURAS COCIDAS
- FRUTA DEL TIEMPO

454Kcal P: 18% HC: 46% L: 37% **24**

- SOPA DE FIDEOS CELIACO C/POLLO
- POLLO AL HORNO (tomillo, ajo, laurel...)
- ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS
- FRUTA DEL TIEMPO

497Kcal P: 20% HC: 54% L: 27% **25**

- MACARRONES SIN GLUTEN CON ATÚN
- ABADAJEJO EN SALSA VERDE (guisantes, perejil...)

•FRUTA DEL TIEMPO

497Kcal P: 12% HC: 58% L: 29% **26**

- CREMA DE CALABACÍN (calabacín, patata...)
- POLLO JARDINERA (guisantes, zanahorias, champiñón...)
- PATATAS FRITAS

•FRUTA DEL TIEMPO

471Kcal P: 17% HC: 56% L: 28% **27**

- LENTEJAS CON VERDURA (patatas, j.verdes, pimientos...)
- MEDALLÓN DE MERLUZA CON TOMATE
- ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS
- FRUTA DEL TIEMPO

28

29

475Kcal P: 16% HC: 43% L: 53% **30**

- TX VERDURAS C/ LIMANDA (zanahoria, calabacín...)
- LOMO HORNO EN SU SALSA (cebolla, hierbas...)

•FRUTA DEL TIEMPO

457Kcal P: 17% HC: 55% L: 25% **31**

- ALUBIAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimiento...)
- LIMANDA AL HORNO CON TOMATE Y PATATA
- ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ

•FRUTA DEL TIEMPO