



LACTOSA/PROTEÍNA DE VACA

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

<p>485Kcal P: 18% HC: 58% L: 22% 2</p> <ul style="list-style-type: none"> •ALUBIAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimiento...) •CUAJADERA DE ABADAJEJO (tomate, cebolla...) •FRUTA DEL TIEMPO 	<p>457Kcal P: 11% HC: 64% L: 27% 3</p> <ul style="list-style-type: none"> •GARBANZOS CON ARROZ (j.verdes, zanahorias...) •FIAMBRE DE PAVO •ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA •FRUTA DEL TIEMPO 	<p>535Kcal P: 19% HC: 57% L: 24% 4</p> <ul style="list-style-type: none"> •GURULLOS DE ALMERÍA (pimiento, patata, pollo...) •TORTILLA FRANCESA •FRUTA DEL TIEMPO 	<p>487Kcal P: 16% HC: 59% L: 24% 5</p> <ul style="list-style-type: none"> •CREMA VERDURAS (calabacín, zanahoria...) •ASADILLO DE POLLO (zanahoria, champiñón...) •FRUTA DEL TIEMPO 	<p>467Kcal P: 24% HC: 43% L: 30% 6</p> <ul style="list-style-type: none"> •GUISILLO DE MAGRA (patata, cebolla, pimiento...) •HALIBUT HORNO CON MENESTRA (j.verdes, zanahoria, ensalada de lechuga y maíz) •YOGUR DE SOJA 	<p>762Kcal P: 28% HC: 45% L: 27% 7</p> <ul style="list-style-type: none"> •ARROZ MIXTO (pollo, calamar, guisantes...) •MERLUZA AL HORNO (perejil, ajo) •ENSALADA DE LECHUGA CON ZANAHORIA •FRUTA DEL TIEMPO 	<p>713Kcal P: 23% HC: 49% L: 27% 1</p> <ul style="list-style-type: none"> •PATATAS AJOPOLLO (almendras, huevo, pan...) •RAPE EN SALSA (guisantes, cebolla, vino...) •FRUTA DEL TIEMPO
<p>541Kcal P: 12% HC: 65% L: 30% 9</p> <ul style="list-style-type: none"> •CODITOS BOLOÑESA (carne picada, tomate...) •ROLLITOS DE PRIMAVERA. A •FRUTA DEL TIEMPO 	<p>574Kcal P: 12% HC: 53% L: 35% 10</p> <ul style="list-style-type: none"> •CAZUELA ARROZ C/ POLLO (guisantes, cebolla, tomate...) •MEDALLÓN MERLUZA HORNO •ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS •FRUTA DEL TIEMPO 	<p>445Kcal P: 21% HC: 48% L: 32% 11</p> <ul style="list-style-type: none"> •POTAJE GARBANZOS C/ACELGAS (cebolla, tomate,...) •POLLO AL HORNO (tomillo, ajo, laurel...) •FRUTA DEL TIEMPO 	<p>524Kcal P: 13% HC: 56% L: 42% 12</p> <ul style="list-style-type: none"> •CREMA DE CALABACÍN (calabacín, patata...) •LOMO EN SALSA DE MANZANA (puerro, zanahoria...) •PATATAS FRITAS •FRUTA DEL TIEMPO 	<p>560Kcal P: 15% HC: 51% L: 30% 13</p> <ul style="list-style-type: none"> •LENTEJAS CON ARROZ (j.verdes, tomate...) •TORTILLA DE PATATAS CON CALABACÍN AL HORNO •ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA •YOGUR DE SOJA 	<p>634Kcal P: 28% HC: 51% L: 22% 14</p> <ul style="list-style-type: none"> •ARROZ MIXTO (pollo, calamar, guisantes...) •ABADAJEJO HORNO •FRUTA DEL TIEMPO 	<p>608Kcal P: 22% HC: 45% L: 32% 8</p> <ul style="list-style-type: none"> •CREMA DE CALABACÍN •MAGRA EN SALSA (tomate, vino, pimiento...) •FRUTA DEL TIEMPO
<p>465Kcal P: 13% HC: 58% L: 35% 16</p> <ul style="list-style-type: none"> •ARROZ CON TOMATE FRITO •LIMANDA AL HORNO (ajo, perejil...) •FRUTA DEL TIEMPO 	<p>387Kcal P: 12% HC: 61% L: 30% 17</p> <ul style="list-style-type: none"> •POTAJE GARBANZOS C/ACELGAS (cebolla, tomate,...) •FIAMBRE DE PAVO •ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS •FRUTA DEL TIEMPO 	<p>536Kcal P: 17% HC: 51% L: 32% 18</p> <ul style="list-style-type: none"> •GUIZO DE POLLO (patata, cebolla, pimientos...) •TORTILLA FRANCESA •ENSALADA LECHUGA Y ZANAHORIA •FRUTA DEL TIEMPO 	<p>511Kcal P: 17% HC: 59% L: 21% 19</p> <ul style="list-style-type: none"> •ALUBIAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimiento...) •CUAJADERA DE ABADAJEJO (tomate, cebolla...) •FRUTA DEL TIEMPO 	<p>511Kcal P: 18% HC: 42% L: 38% 20</p> <ul style="list-style-type: none"> •CREMA DE CALABAZA (cebolla, puerro, zanahoria...) •POLLO AMARILLO (hierbas provenzales...) •PATATAS HORNO •YOGUR DE SOJA 	<p>793Kcal P: 18% HC: 55% L: 30% 21</p> <ul style="list-style-type: none"> •ARROZ CON TOMATE •POLLO AL HORNO (tomillo, ajo, laurel...) •ENSALADA LECHUGA, ZANAHORIA, MAÍZ •FRUTA DEL TIEMPO 	<p>591Kcal P: 21% HC: 55% L: 28% 22</p> <ul style="list-style-type: none"> •CREMA DE VERDURAS (calabacín, zanahoria, puerro...) •BACALAO CON TOMATE •FRUTA DEL TIEMPO
<p>480Kcal P: 13% HC: 60% L: 28% 23</p> <ul style="list-style-type: none"> •GARBANZOS CON ARROZ (j.verdes, zanahorias...) •LOMO ADOBADO AL HORNO •MENESTRA DE VERDURAS COCIDAS •FRUTA DEL TIEMPO 	<p>461Kcal P: 12% HC: 50% L: 36% 24</p> <ul style="list-style-type: none"> •SOPA ESTRELLITAS C/POLLO (zanahoria, apio...) •TORTILLA DE PATATAS AL HORNO •ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA •FRUTA DEL TIEMPO 	<p>497Kcal P: 20% HC: 54% L: 27% 25</p> <ul style="list-style-type: none"> •MACARRONES CON TOMATE Y ATÚN •ABADAJEJO EN SALSA VERDE (guisantes, perejil...) •FRUTA DEL TIEMPO 	<p>497Kcal P: 12% HC: 58% L: 29% 26</p> <ul style="list-style-type: none"> •CREMA DE CALABACÍN (calabacín, patata...) •POLLO JARDINERA (guisantes, zanahorias, champiñón...) •PATATAS FRITAS •FRUTA DEL TIEMPO 	<p>497Kcal P: 20% HC: 49% L: 31% 27</p> <ul style="list-style-type: none"> •LENTEJAS CON VERDURA (patatas, j.verdes, pimientos...) •MEDALLÓN DE MERLUZA CON TOMATE •ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS •YOGUR DE SOJA 	<p>693Kcal P: 20% HC: 51% L: 30% 28</p> <ul style="list-style-type: none"> •ARROZ MIXTO (pollo, calamar, guisantes...) •TORTILLA FRANCESA AL HORNO •ENSALADA DE LECHUGA CON ZANAHORIA •FRUTA DEL TIEMPO 	<p>566Kcal P: 25% HC: 45% L: 31% 29</p> <ul style="list-style-type: none"> •GARBANZOS ESTOFADOS (pollo, zanahoria, patata...) •JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO (vino, aceite, laurel, ajo...) •FRUTA DEL TIEMPO
<p>545Kcal P: 14% HC: 53% L: 43% 30</p> <ul style="list-style-type: none"> •PATATAS AJOPOLLO SIN GLUTEN NI P.VACA •LOMO HORNO EN SU SALSA (cebolla, hierbas...) •FRUTA DEL TIEMPO 	<p>499Kcal P: 14% HC: 52% L: 32% 31</p> <ul style="list-style-type: none"> •ALUBIAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimiento...) •TORTILLA FRANCESA •ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ •FRUTA DEL TIEMPO 					