



## ESCUELA DE VERANO

SEPTIEMBRE 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**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
590Kcal P: 15% HC: 60% L: 28% <b>3</b>	671Kcal P: 15% HC: 48% L: 35% <b>4</b>	599Kcal P: 14% HC: 61% L: 26% <b>5</b>	598Kcal P: 10% HC: 62% L: 27% <b>6</b>	642Kcal P: 14% HC: 54% L: 30% <b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>•GARBANZOS CON ARROZ (j.verdes, zanahorias...)</li> <li>•LOMO ADOBADO AL HORNO</li> <li>•MENESTRA DE VERDURAS COCIDAS</li> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•SOPA DE LLUVIA C/POLLO (zanahoria, apio...)</li> <li>•TORTILLA DE PATATAS AL HORNO</li> <li>•ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA</li> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•MACARRONES CON TOMATE Y ATÚN</li> <li>•BOCADITOS DE QUESO</li> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•CREMA DE CALABACÍN (calabacín, patata...)</li> <li>•ALBÓNDIGAS DE PAVO A LA JARDINERA</li> <li>•PATATAS FRITAS</li> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•LENTEJAS CON VERDURA (patatas, j.verdes, pimientos...)</li> <li>•PALITOS DE MERLUZA FRITOS</li> <li>•ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS</li> <li>•YOGUR DE FRUTAS</li> </ul>		
568Kcal P: 9% HC: 61% L: 30% <b>10</b>	607Kcal P: 17% HC: 55% L: 25% <b>11</b>	698Kcal P: 11% HC: 51% L: 36% <b>12</b>	613Kcal P: 17% HC: 49% L: 34% <b>13</b>	606Kcal P: 22% HC: 50% L: 26% <b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>•PATATAS AJOPOLLO (almendras, huevo, pan...)</li> <li>•BUÑUELOS DE BACALAO</li> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•ALUBIAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimiento...)</li> <li>•LOMO SAJONIA AL HORNO</li> <li>•ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</li> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>	<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>	<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>	<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>		
634Kcal P: 19% HC: 53% L: 28% <b>17</b>	612Kcal P: 18% HC: 52% L: 26% <b>18</b>	622Kcal P: 19% HC: 45% L: 38% <b>19</b>	699Kcal P: 17% HC: 46% L: 34% <b>20</b>	609Kcal P: 14% HC: 47% L: 39% <b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>•LENTEJAS CON VERDURA (patatas, j.verdes, pimientos...)</li> <li>•ALBÓNDIGA DE CERDO IBÉRICO SALSA</li> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•GUISO DE MERLUZA (patatas, zanahorias...)</li> <li>•PIZZA DE YORK Y QUESO</li> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>	<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>	<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>	<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>		
699Kcal P: 13% HC: 67% L: 16% <b>24</b>	539Kcal P: 10% HC: 63% L: 29% <b>25</b>	620Kcal P: 18% HC: 61% L: 21% <b>26</b>	573Kcal P: 15% HC: 64% L: 21% <b>27</b>	681Kcal P: 14% HC: 54% L: 30% <b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>•ALUBIAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimiento...)</li> <li>•ROLLITOS DE PRIMAVERA</li> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>	<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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•GURULLOS DE ALMERÍA (pimiento, patata, pollo...)</li> <li>•TORTILLA FRANCESA</li> <li>•FRUTA DEL TIEMPO</li> </ul>	<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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•GUISILLO DE MAGRA (patata, cebolla, pimiento...)</li> <li>•EMPANADILLAS DE ATÚN FRITAS</li> <li>•ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</li> <li>•YOGUR DE FRUTAS</li> </ul>		