



# INICIO POLLO/TERNERA/PESCADO

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**

			350Kcal P: 16% HC: 42% L: 42% <b>1</b>	346Kcal P: 16% HC: 43% L: 41% <b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
			•IN. VERDURAS CON TERNERA (patata, puerro...)	•IN. VERDURAS CON POLLO (patata, zanahoria)		
			•MI PRIMER DANONE	•MI PRIMER DANONE		
328Kcal P: 15% HC: 45% L: 40% <b>5</b>	396Kcal P: 13% HC: 51% L: 36% <b>6</b>	332Kcal P: 13% HC: 47% L: 40% <b>7</b>	350Kcal P: 16% HC: 42% L: 42% <b>8</b>	346Kcal P: 16% HC: 43% L: 41% <b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
•IN. VERDURAS CON ABADEJO (zanahoria, puerro)	•IN. VERDURAS ARROZ Y POLLO (patata, cebolla)	•IN. VERDURAS CON MERLUZA (cebolla, patata...)	•IN. VERDURAS CON TERNERA (patata, puerro...)	•IN. VERDURAS CON POLLO (patata, zanahoria)		
•MI PRIMER DANONE	•MI PRIMER DANONE	•MI PRIMER DANONE	•MI PRIMER DANONE	•MI PRIMER DANONE		
328Kcal P: 15% HC: 45% L: 40% <b>12</b>	396Kcal P: 13% HC: 51% L: 36% <b>13</b>	332Kcal P: 13% HC: 47% L: 40% <b>14</b>	350Kcal P: 16% HC: 42% L: 42% <b>15</b>	346Kcal P: 16% HC: 43% L: 41% <b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
•IN. VERDURAS CON ABADEJO (zanahoria, puerro)	•IN. VERDURAS ARROZ Y POLLO (patata, cebolla)	•IN. VERDURA C/ GALLO PEDRO (calabacín, zanahoria)	•IN. VERDURAS CON TERNERA (patata, puerro...)	•IN. VERDURAS CON POLLO (patata, zanahoria)		
•MI PRIMER DANONE	•MI PRIMER DANONE	•MI PRIMER DANONE	•MI PRIMER DANONE	•MI PRIMER DANONE		
328Kcal P: 15% HC: 45% L: 40% <b>19</b>	396Kcal P: 13% HC: 51% L: 36% <b>20</b>	327Kcal P: 15% HC: 45% L: 40% <b>21</b>	350Kcal P: 16% HC: 42% L: 42% <b>22</b>	346Kcal P: 16% HC: 43% L: 41% <b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
•IN. VERDURAS CON ABADEJO (zanahoria, puerro)	•IN. VERDURAS ARROZ Y POLLO (patata, cebolla)	•IN. VERDURAS CON HALIBUT (patata, calabacín)	•IN. VERDURAS CON TERNERA (patata, puerro...)	•IN. VERDURAS CON POLLO (patata, zanahoria)		
•MI PRIMER DANONE	•MI PRIMER DANONE	•MI PRIMER DANONE	•MI PRIMER DANONE	•MI PRIMER DANONE		
346Kcal P: 16% HC: 43% L: 41% <b>26</b>	332Kcal P: 13% HC: 47% L: 40% <b>27</b>	346Kcal P: 16% HC: 43% L: 41% <b>28</b>	350Kcal P: 16% HC: 42% L: 42% <b>29</b>	328Kcal P: 15% HC: 45% L: 40% <b>30</b>		
•IN. VERDURAS CON POLLO (patata, zanahoria)	•IN. VERDURAS CON MERLUZA (cebolla, patata...)	•IN. VERDURAS CON POLLO (patata, zanahoria)	•IN. VERDURAS CON TERNERA (patata, puerro...)	•IN. VERDURAS CON ABADEJO (zanahoria, puerro)		
•MI PRIMER DANONE	•MI PRIMER DANONE	•MI PRIMER DANONE	•MI PRIMER DANONE	•MI PRIMER DANONE		