



TX MIXTO

SEPTIEMBRE de 2022

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

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

			<p>506Kcal P: 15% HC: 46% L: 38% 1</p> <ul style="list-style-type: none"> •CREMA DE CALABAZA, ZANAHORIA Y HUEVO •LOMO SAJONIA AL HORNO 	<p>452Kcal P: 15% HC: 56% L: 26% 2</p> <ul style="list-style-type: none"> •TX LENTEJAS CON ARROZ (j.verdes, patata..) •TORTILLA DE PATATAS CON CALABACÍN AL HORNO 	<p>3</p>	<p>4</p>
<p>426Kcal P: 18% HC: 33% L: 48% 5</p> <ul style="list-style-type: none"> •TX VERDURAS C/ ABADEJO (patata, calabacín, puerro...) •SALCHICHAS FRANKFURT HORNO 	<p>438Kcal P: 12% HC: 44% L: 44% 6</p> <ul style="list-style-type: none"> •TX COCIDO ANDALUZ (j.verdes, zanahoria...) •SAN JACOBOS 	<p>466Kcal P: 19% HC: 45% L: 34% 7</p> <ul style="list-style-type: none"> •TX GUISILLO POLLO (guisantes, patatas...) •TORTILLA FRANCESA 	<p>421Kcal P: 21% HC: 45% L: 31% 8</p> <ul style="list-style-type: none"> •YOGUR DE FRUTAS •TX ALUBIAS CON VERDURAS (patata, pimiento) •GALLO PEDRO FRITO 	<p>416Kcal P: 21% HC: 37% L: 41% 9</p> <ul style="list-style-type: none"> •YOGUR DE FRUTAS •CREMA DE CALABAZA CON TERNERA •POLLO AMARILLO (hierbas provenzales...) 	<p>10</p>	<p>11</p>
<p>•YOGUR DE FRUTAS</p> <p>435Kcal P: 15% HC: 51% L: 35% 12</p> <ul style="list-style-type: none"> •TX GARBANZOS CON ARROZ (tomate, j.verdes) •LOMO ADOBADO AL HORNO 	<p>•YOGUR DE FRUTAS</p> <p>441Kcal P: 16% HC: 39% L: 42% 13</p> <ul style="list-style-type: none"> •TX VERDURA CON POLLO (patata, puerro,zanahoria...) •TORTILLA DE PATATAS AL HORNO 	<p>•YOGUR DE FRUTAS</p> <p>410Kcal P: 18% HC: 34% L: 47% 14</p> <ul style="list-style-type: none"> •TX VERDURAS C/ GALLO PEDRO (zanahoria, calabacín...) •JAMÓN COCIDO Y QUESO EDAM 	<p>•YOGUR DE FRUTAS</p> <p>418Kcal P: 15% HC: 46% L: 39% 15</p> <ul style="list-style-type: none"> •CREMA DE CALABACÍN CON HUEVO •ALBÓNDIGA DE CERDO IBÉRICO SALSA 	<p>•YOGUR DE FRUTAS</p> <p>384Kcal P: 23% HC: 52% L: 22% 16</p> <ul style="list-style-type: none"> •TX LENTEJAS CON VERDURAS (j.verdes, patata..) •ABADEJO HORNO 	<p>17</p>	<p>18</p>
<p>•YOGUR DE FRUTAS</p> <p>497Kcal P: 9% HC: 57% L: 32% 19</p> <ul style="list-style-type: none"> •TX PATATAS AJOPOLLO (huevo, patatas, cebolla...) •BUÑUELOS DE PESCADO 	<p>•YOGUR DE FRUTAS</p> <p>407Kcal P: 19% HC: 45% L: 33% 20</p> <ul style="list-style-type: none"> •TX ALUBIAS CON VERDURAS (patata, pimiento) •LOMO SAJONIA AL HORNO 	<p>•YOGUR DE FRUTAS</p> <p>469Kcal P: 12% HC: 43% L: 41% 21</p> <ul style="list-style-type: none"> •TX CAZUELA FIDEOS C/ABADEJO (guisantes, pimiento) •CROQUETAS DE POLLO 	<p>•YOGUR DE FRUTAS</p> <p>449Kcal P: 21% HC: 43% L: 35% 22</p> <ul style="list-style-type: none"> •CREMA DE VERDURAS CON HUEVO •POLLO SALSA DE TOMATE (tomate triturado, cebolla, ajo...) 	<p>•YOGUR DE FRUTAS</p> <p>509Kcal P: 18% HC: 41% L: 41% 23</p> <ul style="list-style-type: none"> •TX POTAJE CALABAZA CON GARBANZOS •MEDALLÓN DE SALMÓN AL HORNO 	<p>24</p>	<p>25</p>
<p>•YOGUR DE FRUTAS</p> <p>508Kcal P: 13% HC: 47% L: 41% 26</p> <ul style="list-style-type: none"> •CREMA DE CALABAZA, ZANAHORIA Y HUEVO •ALBÓNDIGA DE CERDO IBÉRICO SALSA 	<p>•YOGUR DE FRUTAS</p> <p>455Kcal P: 22% HC: 47% L: 29% 27</p> <ul style="list-style-type: none"> •TX LENTEJAS CON VERDURAS (j.verdes, patata..) •MERLUZA RIOJANA (pimiento, cebolla, tomate...) 	<p>•YOGUR DE FRUTAS</p> <p>451Kcal P: 11% HC: 47% L: 41% 28</p> <ul style="list-style-type: none"> •TX COCIDO CON VERDURAS (j.verdes, zanahoria) •TORTILLA DE PATATAS AL HORNO 	<p>•YOGUR DE FRUTAS</p> <p>420Kcal P: 20% HC: 34% L: 46% 29</p> <ul style="list-style-type: none"> •TX VERDURA C/ TERNERA (patata, cebolla, zanahoria...) •LOMO ADOBADO AL HORNO 	<p>•YOGUR DE FRUTAS</p> <p>487Kcal P: 14% HC: 35% L: 50% 30</p> <ul style="list-style-type: none"> •TX VERDURAS C/ MERLUZA (cebolla, puerro, patata...) •NUGGETS DE POLLO 		
<p>•YOGUR DE FRUTAS</p> <p></p>	<p>•YOGUR DE FRUTAS</p> <p></p>	<p>•YOGUR DE FRUTAS</p> <p></p>	<p>•YOGUR DE FRUTAS</p> <p></p>	<p>•YOGUR DE FRUTAS</p> <p></p>		