



BASAL INFANTIL

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
			447Kcal P: 14% HC: 60% L: 27% 1	575Kcal P: 14% HC: 58% L: 25% 2	3	4
			•CREMA NARANJA (calabaza, zanahoria...)	•LENTEJAS CON ARROZ (j.verdes, tomate...)		
			•LOMO SAJONIA AL HORNO	•TORTILLA DE PATATAS CON CALABACÍN AL HORNO		
			•PATATAS FRITAS	•ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA		
			•FRUTA DEL TIEMPO	•YOGUR DE FRUTAS		
474Kcal P: 10% HC: 56% L: 36% 5	481Kcal P: 10% HC: 54% L: 37% 6	536Kcal P: 17% HC: 51% L: 32% 7	485Kcal P: 19% HC: 56% L: 23% 8	550Kcal P: 16% HC: 48% L: 35% 9	10	11
•ARROZ CON TOMATE FRITO	•COCIDO ANDALUZ (patatas, j.verdes...)	•GUIISO DE POLLO (guisantes, zanahorias...)	•ALUBIAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimienta...)	•CREMA DE CALABAZA (cebolla, puerro, zanahoria...)		
•SALCHICHAS FRANKFURT HORNO	•SAN JACOBOS	•TORTILLA FRANCESA	•GALLO PEDRO FRITO	•POLLO AMARILLO (hierbas provenzales...)		
		•ENSALADA LECHUGA Y ZANAHORIA		•PATATAS HORNO		
•FRUTA DEL TIEMPO	•FRUTA DEL TIEMPO	•FRUTA DEL TIEMPO	•FRUTA DEL TIEMPO	•YOGUR DE FRUTAS		
523Kcal P: 12% HC: 55% L: 35% 12	528Kcal P: 13% HC: 54% L: 32% 13	460Kcal P: 18% HC: 51% L: 32% 14	433Kcal P: 12% HC: 63% L: 26% 15	497Kcal P: 17% HC: 56% L: 24% 16	17	18
•GARBANZOS CON ARROZ (j.verdes, zanahorias...)	•SOPA DE LLUVIA C/POLLO (zanahoria, apio...)	•MACARRONES CON TOMATE Y ATÚN	•CREMA DE CALABACÍN (calabacín, patata...)	•LENTEJAS CON VERDURA (patatas, j.verdes, pimientos...)		
•LOMO ADOBADO AL HORNO	•TORTILLA DE PATATAS AL HORNO	•JAMÓN COCIDO Y QUESO EDAM	•ALBÓNDIGA DE CERDO IBÉRICO SALSA	•ABADEJO HORNO		
•MENESTRA DE VERDURAS COCIDAS	•ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA			•ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS		
•FRUTA DEL TIEMPO	•FRUTA DEL TIEMPO	•FRUTA DEL TIEMPO	•FRUTA DEL TIEMPO	•YOGUR DE FRUTAS		
554Kcal P: 9% HC: 63% L: 28% 19	486Kcal P: 16% HC: 52% L: 30% 20	538Kcal P: 11% HC: 49% L: 38% 21	539Kcal P: 16% HC: 55% L: 29% 22	605Kcal P: 18% HC: 47% L: 36% 23	24	25
•PATATAS AJOPOLLO (almendras, huevo, pan...)	•ALUBIAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimienta...)	•CAZUELA FIDEOS C/ABADEJO (patatas, pimientos...)	•CREMA VERDURAS (calabacín, puerro...)	•POTAJE CALABAZA C/ GARBANZOS (pimiento, zanahoria...)		
•BUÑUELOS DE PESCADO	•LOMO SAJONIA AL HORNO	•CROQUETAS DE POLLO	•POLLO SALSA DE TOMATE (tomate triturado, cebolla, ajo...)	•MEDALLÓN DE SALMÓN AL HORNO		
	•ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	•ENSALADA LECHUGA Y ZANAHORIA	•PATATAS HORNO			
•FRUTA DEL TIEMPO	•FRUTA DEL TIEMPO	•FRUTA DEL TIEMPO	•FRUTA DEL TIEMPO	•YOGUR DE FRUTAS		
387Kcal P: 12% HC: 61% L: 28% 26	466Kcal P: 20% HC: 54% L: 25% 27	438Kcal P: 11% HC: 54% L: 34% 28	516Kcal P: 16% HC: 47% L: 36% 29	540Kcal P: 14% HC: 47% L: 39% 30		
•CREMA NARANJA (calabaza, zanahoria...)	•LENTEJAS CON VERDURA (patatas, j.verdes, pimientos...)	•COCIDO CON VERDURAS (j.verdes, puerro, patata...)	•SOPA DE PICADILLO (pollo, huevo,...)	•ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO GRATINADO		
•ALBÓNDIGA DE CERDO IBÉRICO SALSA	•MERLUZA RIOJANA (pimiento, cebolla, tomate...)	•TORTILLA DE PATATAS AL HORNO	•LOMO ADOBADO AL HORNO	•NUGGETS DE POLLO		
		•ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA	•ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA	•PATATAS HORNO		
•FRUTA DEL TIEMPO	•FRUTA DEL TIEMPO	•FRUTA DEL TIEMPO	•FRUTA DEL TIEMPO	•YOGUR DE FRUTAS		