































## MENÚ DE INVIERNO HIPOCALÓRICO: OCTUBRE, NOVIEMBRE, DICIEMBRE, ENERO, FEBRERO Y MARZO

1ª SEMANA				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Coliflor Merluza a la plancha con guarnición de verduras Fruta <b>P:18,3g L:2,5g HC:3,8g</b> 	Tomate aliñado Potaje de garbanzos Fruta <b>P:21,3g L:5,3g HC:64,8g</b> 	Ensalada mixta de lechuga, tomate, remolacha...etc Pollo al horno con calabacín Fruta <b>P:19,3g L:3,3g HC:3,8g</b> 	Brócoli Lentejas vegetales Fruta <b>P:23,3g L:2g HC:59,8g</b>	Ensalada mixta de canónigos, brotes de soja, zanahoria...etc Rosada al horno con guarnición de verduras Fruta <b>P:17,8g L:0,2g HC:3,8g</b>  
2ª SEMANA				
Pimientos asados Filete de pollo a la plancha con judías Fruta <b>P:18,3g L:0,2g HC:3,8g</b> 	Picadillo Merluza al horno con verduras Fruta <b>P:18,3g L:2,5g HC:3,8g</b>  	Ensalada mixta de lechuga, tomate, pepino...etc Potaje de habichuelas Fruta <b>P:21,3g L:1,7g HC:64,3g</b> 	Arroz con verduras Tortilla francesa Fruta <b>P:19,9g L:12,3g HC:83,4g</b> 	Tomate aliñado Garbanzos con espinacas Fruta <b>P:21,3g L:5,3g HC:64,8g</b> 
3ª SEMANA				
Menestra Merluza a la plancha con pimientos asados Fruta <b>P:20,4g L:2,5g HC:3,8g</b>  	Tomate aliñado Cascote Fruta <b>P:21,6g L:5,3g HC:15g</b> 	Pimientos asados Bacalao a la plancha y berenjenas Fruta <b>P:15,6g L:0,7g HC:3,8g</b>  	Ensalada mixta Lentejas con carne Fruta <b>P:39g L:20,7g HC:60g</b> 	Picadillo Macarrones con tomate y queso Fruta <b>P:38,6g L:29,5g HC:71,8g</b>   
4ª SEMANA				
Brócoli Rosada al horno con guarnición de verduras Fruta <b>P:17,8g L:0,2g HC:3,8g</b> 	Ensalada mixta de lechuga, tomate, pepino...etc Potaje de habichuelas con calabaza Fruta <b>P:21,3g L:1,7g HC:64,3g</b> 	Arroz con verduras Tortilla francesa Fruta <b>P:19,9g L:12,3g HC:83,4g</b> 	Ensalada de lechugas variadas con tomate, zanahoria...etc Garbanzos Fruta <b>P:21,3g L:5,3g HC:64,8g</b> 	Coliflor Pollo a la plancha con pisto Fruta <b>P:19,3g L:3,3g HC:3,8g</b>
5ª SEMANA				
Tomate aliñado Cocido Fruta <b>P:21,6g L:5,3g HC:15g</b> 	Mezcla de brotes con tomate Rosada a la plancha con pisto Fruta <b>P:15,6g L:0,7g HC:3,8g</b>  	Judías verdes Merluza a la marinera Fruta <b>P:18,3g L:2,5g HC:3,8g</b> 	Gazpacho Arroz con verduras Fruta <b>P:3,6g L:0,4g HC:34,9g</b> 	Lechugas variadas, espárragos, apio...etc Pollo a la plancha con berenjenas Fruta <b>P:19,3g L:3,3g HC:3,8g</b> 

La fruta es fresca y de temporada (P:0,3-1g. L:0-0,4g. HC:6-20g)

Para aquellos usuarios que tengan otra alergia o intolerancia a un alimento en concreto, se le sustituirá esa comida por otra. **VALOR NUTRICIONAL POR 100G DE ALIMENTO COMESTIBLE Y CRUDO.**

**P:** Proteínas, **L:** Lípidos. **HC:** Hidratos de carbono.

Ana M<sup>a</sup> Rodríguez.

Tco. Esp. Dietética y Nutrición.

### LISTADO DE ALERGENOS ALIMENTARIOS

