

Francisca Luque, Triturados iniciación sin huevo y s in proteína de leche























Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>1</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, aceite de oliva virgen extra y pollo - Merluza a la vizcaina al horno - Yogurt de soja . y agua <p>14.51 gr prot - 6.38 gr lip 37.68 gr HC - 257.30 Kcal</p> 	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza - Pavo al ajillo al horno - Yogurt de soja . y agua <p>30.25 gr prot - 12.47 gr lip 42.90 gr HC - 396.78 Kcal</p> 	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, puerro, apio, nabo, aceite de oliva virgen extra y pavo - Rosada frita - Yogurt de soja . y agua <p>35.45 gr prot - 16.08 gr lip 59.63 gr HC - 507.87 Kcal</p> 	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y rosada - Jamoncitos de pollo al horno - Yogurt de soja . y agua <p>40.68 gr prot - 17.09 gr lip 43.54 gr HC - 480.88 Kcal</p> 
<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y rosada - Pavo al horno - Yogurt de soja . y agua <p>33.94 gr prot - 14.68 gr lip 45.61 gr HC - 441.22 Kcal</p> 	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, calabacín, puerro y pavo - Merluza al horno - Yogurt de soja . y agua <p>30.34 gr prot - 18.81 gr lip 40.56 gr HC - 444.84 Kcal</p> 	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, aceite de oliva virgen extra y pollo - Cinta de lomo de cerdo al horno - Yogurt de soja . y agua <p>22.26 gr prot - 10.53 gr lip 38.40 gr HC - 333.15 Kcal</p> 	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza - Pollo a la plancha - Yogurt de soja . y agua <p>29.51 gr prot - 15.49 gr lip 42.85 gr HC - 419.10 Kcal</p> 	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, aceite de oliva virgen extra y pollo - Boquerones fritos al limon - Yogurt de soja . y agua <p>19.32 gr prot - 15.11 gr lip 40.23 gr HC - 364.33 Kcal</p> 
<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, calabacín, puerro y pavo - Lomo de atún al horno con tomate guisado - Yogurt de soja . y agua <p>32.14 gr prot - 14.76 gr lip 40.41 gr HC - 415.20 Kcal</p> 	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y rosada - Pollo al horno - Yogurt de soja . y agua <p>36.01 gr prot - 14.80 gr lip 44.47 gr HC - 443.55 Kcal</p> 	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, puerro, apio, nabo, aceite de oliva virgen extra y pavo - Bacalao frito - Yogurt de soja . y agua <p>33.33 gr prot - 17.16 gr lip 67.07 gr HC - 539.05 Kcal</p> 	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, aceite de oliva virgen extra y pollo - Pavo al ajillo al horno - Yogurt de soja . y agua <p>22.05 gr prot - 12.18 gr lip 36.29 gr HC - 335.78 Kcal</p> 	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza - Pollo guisado - Yogurt de soja . y agua <p>31.05 gr prot - 13.58 gr lip 44.14 gr HC - 414.78 Kcal</p> 
<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, calabacín, puerro y pavo - Fritura de cazón con berenjena, pimiento y cebolla. - Yogurt de soja . y agua <p>32.14 gr prot - 19.75 gr lip 48.90 gr HC - 491.70 Kcal</p> 	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y rosada - Pollo al horno - Yogurt de soja . y agua <p>36.01 gr prot - 14.80 gr lip 44.47 gr HC - 443.55 Kcal</p> 	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patatas guisadas con calabacín y zanahoria - Merluza al horno - Yogurt de soja . y agua <p>20.84 gr prot - 16.33 gr lip 52.75 gr HC - 431.09 Kcal</p> 	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, aceite de oliva virgen extra y pollo - Bacalao al horno - Yogurt de soja . y agua <p>23.92 gr prot - 17.03 gr lip 40.56 gr HC - 403.70 Kcal</p> 	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza - Pavo al ajillo al horno - Yogurt de soja . y agua <p>30.25 gr prot - 12.47 gr lip 42.90 gr HC - 396.78 Kcal</p> 
<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y rosada - Pinchitos de pollo al horno - Yogurt de soja . y agua <p>35.19 gr prot - 13.74 gr lip 44.54 gr HC - 442.36 Kcal</p> 	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza - Cinta de lomo de cerdo al horno - Yogurt de soja . y agua <p>30.38 gr prot - 10.79 gr lip 44.51 gr HC - 391.65 Kcal</p> 	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, calabacín, puerro y pavo - Rosada frita - Yogurt de soja . y agua <p>32.84 gr prot - 18.52 gr lip 45.82 gr HC - 468.12 Kcal</p> 	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patatas guisadas con calabacín y zanahoria - Pavo guisado - Yogurt de soja . y agua <p>20.92 gr prot - 14.99 gr lip 49.53 gr HC - 407.87 Kcal</p> 	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, aceite de oliva virgen extra y pollo - Bacalao al horno - Yogurt de soja . y agua <p>23.92 gr prot - 17.03 gr lip 40.56 gr HC - 403.70 Kcal</p> 