

BASAL TURMIX OTOÑO / INVIERNO 2023/2024

MENU AFA MÁLAGA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1º	CREMA DE LENTEJAS CON POLLO LACTEO KCAL: 600 H. CARBONO: 54 PROTEINA: 13	CREMA DE CALABACÍN CON POLLO FRUTA PASADA KCAL: 597 H. CARBONO: 51 PROTEINA: 15	CREMA DE VERDURAS CON CARNE LACTEO KCAL: 610 H. CARBONO: 52 PROTEINA: 12	CREMA DE PATATAS CON CHOCO FRUTA PASADA KCAL: 610 H. CARBONO: 54 PROTEINA: 51	CREMA DE CALABAZA CON PESCADO LACTEO KCAL: 595 H. CARBONO: 53 PROTEINA: 13
SEMANA 2º	CREMA DE VERDURAS Y PESCADO LACTEO KCAL: 595 H. CARBONO: 54 PROTEINA: 15	CREMA DE LEGUMBRES CON CALABAZA LACTEO KCAL: 601 H. CARBONO: 54 PROTEINA: 51	CREMA DE CALABACÍN CON POLLO FRUTA PASADA KCAL: 610 H. CARBONO: 62 PROTEINA: 18	CREMA DE CALABAZA CON CARNE FRUTA PASADA KCAL: 595 H. CARBONO: 53 PROTEINA: 13	CREMA DE VERDURAS CON PESCADO LACTEO KCAL: 601 H. CARBONO: 53 PROTEINA: 14
SEMANA 3º	CREMA DE BERENJENAS CON COMINO Y POLLO LACTEO KCAL: 600 H. CARBONO: 54 PROTEINA: 13	CREMA DE LEGUMBRES A LA RIOJANA LACTEO KCAL: 609 H. CARBONO: 51 PROTEINA: 15	CREMA DE PATATAS CON CARNE FRUTA PASADA KCAL: 610 H. CARBONO: 62 PROTEINA: 18	CREMA DE CALABAZA CON PESCADO FRUTA PASADA KCAL: 662 H. CARBONO: 58 PROTEINA: 15	CREMA DE VERDURAS CON POLLO LACTEO KCAL: 659 H. CARBONO: 56 PROTEINA: 16
SEMANA 4º	CREMA DE LENTEJAS CON POLLO LACTEO KCAL: 585 H. CARBONO: 97 PROTEINA: 25	CREMA DE PATATAS CON PESCADO FRUTA PASADA KCAL: 648 H. CARBONO: 59 PROTEINA: 13	CREMA DEL COCIDO CON POLLO LACTEO KCAL: 597 H. CARBONO: 54 PROTEINA: 14	CREMA DE CALABAZA CON PESCADO FRUTA PASADA KCAL: 620 H. CARBONO: 62 PROTEINA: 18	CREMA DE LEGUMBRES CON CARNE LACTEO KCAL: 596 H. CARBONO: 55 PROTEINA: 15
SEMANA 5º	CREMA DEL COCIDO CON POLLO LACTEO KCAL: 630 H. CARBONO: 79 PROTEINA: 23	CREMA DE LEGUMBRES CON POLLO FRUTA PASADA KCAL: 610 H. CARBONO: 54 PROTEINA: 18	CREMA DE VERDURAS CON PESCADO LACTEO KCAL: 602 H. CARBONO: 54 PROTEINA: 31	CREMA DE CALABAZA CON CARNE FRUTA PASADA KCAL: 610 H. CARBONO: 54 PROTEINA: 13	CREMA DE BERENJENAS AL COMINO CON POLLO LACTEO KCAL: 625 H. CARBONO: 55 PROTEINA: 52
SEMANA 6º	CREMA DE VERDURAS CON PESCADO LACTEO KCAL: 590 H. CARBONO: 54 PROTEINA: 12	CREMA DE CALABACÍN CON PESCADO FRUTA PASADA KCAL: 620 H. CARBONO: 55 PROTEINA: 14	CREMA DE VERDURAS LACTEO KCAL: 596 H. CARBONO: 54 PROTEINA: 16	CREMA DE PATATAS, VERDURAS Y PESCADO FRUTA PASADA KCAL: 609 H. CARBONO: 51 PROTEINA: 15	CREMA DE CALABAZA CON POLLO LACTEO KCAL: 650 H. CARBONO: 65 PROTEINA: 20