

Dieta: Basal

E: Energia en kcal, G: Grasas en gramos, GS: Grasas saturadas en gramos, P: Proteinas en gramos, H: Hidratos de Carbono en gramos, A: Azúcares en gramos

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
					Festivo 1	Festivo 2
Festivo 3	Festivo 4	Festivo 5	Festivo 6	Festivo 7	Festivo 8	Festivo 9
E:763 G:31.2 Gs:5.4 P:27.5 H:98.3 A:21.8 10 Arroz a la cubana Lomo de sajonia asado con Pisto asado Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:601 G:16.3 Gs:1.1 P:24.7 H:79.2 A:15.2 11 Habichuelas estofadas Tortilla francesa con Guisantes rehogados con ajos Fruta , Pieza de pan blanco	E:841 G:35.2 Gs:4.3 P:28.8 H:99.0 A:22.6 12 Macarrones con atún Croquetas de ave con Tomate natural Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:658 G:22.7 Gs:1.0 P:27.2 H:79.6 A:13.7 13 Lentejas estofadas con arroz Merluza a la romana con Pimientos verdes fritos Fruta , Pieza de pan blanco	E:754 G:32.2 Gs:2.0 P:45.7 H:65.8 A:20.0 14 Crema de patata Pollo en pepitoria con Zanahorias rehogadas con ajos Yogur de sabores , Pieza de pan integral	Festivo 15	Festivo 16
E:2252 G:64.8 Gs:10.8 P:69.2 H:90.6 17 Potaje de garbanzos Merluza en salsa de puerros con Judias verdes con Ajos Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:943 G:38.6 Gs:2.7 P:30.4 H:110.2 A:15.9 18 Espaguetis con atún Albóndigas de cerdo en salsa de tomate y cebolla con laurel con Guisantes rehogados con ajos Fruta , Pieza de pan blanco	E:735 G:34.0 Gs:1.8 P:32.6 H:71.7 A:18.4 19 Arroz 3 delicias Hamburguesa de cerdo a la plancha con Zanahorias rehogadas con ajos Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:647 G:25.6 Gs:2.8 P:29.1 H:70.3 A:13.3 20 Estofado de patatas con cerdo magro Tortilla de calabacín con Coliflor con ajos Fruta , Pieza de pan blanco	E:1814 G:27.6 Gs:2.5 P:35.2 H:196.9 21 Lentejas estofadas Empanadillas de atún con Arroz cocido Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	Festivo 22	Festivo 23
E:792 G:35.6 Gs:5.8 P:30.3 H:91.7 A:25.3 24 Macarrones con tomate al orégano Lomo de sajonia asado con Pisto asado Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:664 G:23.6 Gs:2.4 P:20.8 H:88.3 A:14.6 25 Arroz a la cubana Lomos de merluza en salsa andaluza con Menestra de verduras cocidas. Fruta , Pieza de pan blanco	E:1125 G:18.9 Gs:8.2 P:27.7 H:88.4 A:22.1 26 Lentejas estofadas Tortilla de patatas con Zanahorias rehogadas con ajos Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:815 G:39.0 Gs:9.3 P:39.1 H:70.4 A:13.2 27 Estofado de patatas con pez espada Salchichas de cerdo al vino con Judias verdes con Ajos Fruta , Pieza de pan blanco	E:722 G:26.4 Gs:2.4 P:26.3 H:88.5 A:18.6 28 Habichuelas estofadas con arroz Rosada en varitas al ajo-perejil con Pimientos verdes fritos Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	Festivo 29	Festivo 30