

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	E:745 G:26.8 Gs:1.6 P:20.0 H:99.2 A:13.5 Arroz hortelano Albóndigas de cerdo en salsa de tomate y cebolla con laurel con Guisantes rehogados con ajos Fruta , Pieza de pan blanco	E:741 G:28.9 Gs:2.8 P:32.1 H:84.5 A:17.9 Estofado de patatas con cerdo magro Rosada en varitas al ajo-perejil con Tomate natural Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:714 G:18.9 Gs:2.6 P:23.5 H:107.1 A:19.0 Crema de zanahorias Espaguetis con salmón y atún Fruta , Pieza de pan blanco	E:959 G:42.3 Gs:11.7 P:47.7 H:85.1 A:22.6 Lentejas estofadas con patatas y zanahorias Salchichas de cerdo al vino con Judias verdes con Ajos Yogur de sabores , Pieza de pan integral	Festivo 12	Festivo 13
E:765 G:29.4 Gs:5.4 P:26.3 H:96.2 A:21.8 Arroz a la cubana Lomo de sajonia asado con Pisto asado Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:791 G:23.6 Gs:8.3 P:29.4 H:100.2 A:21.0 Habichuelas estofadas con patatas y zanahorias Tortilla de patatas 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 Macarrones con atún Croquetas de ave con Tomate natural Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:951 G:28.1 Gs:1.8 P:37.7 H:126.4 A:19.3 Lentejas estofadas con arroz y zanahorias Merluza a la romana con Pimientos verdes fritos Fruta , Pieza de pan blanco	E:793 G:32.3 Gs:2.7 P:47.0 H:73.5 A:20.7 Crema de patata Pollo en pepitoria con Zanahorias rehogadas con ajos Yogur de sabores , Pieza de pan integral	Festivo 19	Festivo 20
E:224 G:64.7 Gs:10.8 P:68.7 H:89.8 Potaje de garbanzos Merluza en salsa de puerros con Judias verdes con Ajos Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:1031 G:50.6 Gs:4.5 P:35.3 H:102.6 Espaguetis con atún y tomate Salchichas frankfurt con tomate con Menestra de verduras con ajo Fruta , Pieza de pan blanco	E:1889 G:37.5 Gs:1.8 P:41.3 H:167.0 Arroz caldoso con guisantes Hamburguesa de cerdo a la plancha con Zanahorias rehogadas con ajos Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:902 G:42.3 Gs:2.2 P:53.9 H:71.0 A:13.5 Estofado de patatas con cerdo magro Pollo con tomate con Coliflor con ajos Fruta , Pieza de pan blanco	E:899 G:31.4 Gs:3.7 P:37.6 H:106.5 A:21.9 Lentejas estofadas con patatas y zanahorias Rosada en varitas al ajo-perejil con Guisantes rehogados con ajos Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	Festivo 26	Festivo 27
E:769 G:27.5 Gs:5.2 P:29.1 H:97.9 A:32.9 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 Arroz a la cubana Lomos de merluza en salsa andaluza con Menestra de verduras cocidas. Fruta , Pieza de pan blanco	E:672 G:17.2 Gs:8.0 P:26.3 H:95.9 A:20.2 Lentejas estofadas con arroz Tortilla de patatas con Tomate natural Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:807 G:38.9 Gs:10.7 P:38.7 H:69.6 A:16.1 Estofado de patatas con pez espada Salchichas de cerdo al vino con Judias verdes con Ajos Fruta , Pieza de pan blanco			