

**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
E:814 G:30.4 Gs:1.8 P:54.1 H:75.2 A:17.2 Cocido de garbanzos Pollo asado al limón con Tomate natural picado Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:635 G:14.5 Gs:1.3 P:33.3 H:88.9 A:14.2 Arroz hortelano Bacalao al horno con Guisantes rehogados con ajos Fruta , Pieza de pan blanco	E:742 G:29.0 Gs:1.6 P:38.0 H:78.6 A:17.0 Estofado de patatas con cerdo magro Merluza a la romana con Tomate natural Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:735 G:20.6 Gs:2.5 P:22.1 H:109.7 A:21.0 Crema de zanahorias Espaguetis con salmón Fruta , Pieza de pan blanco	E:572 G:15.8 Gs:1.4 P:26.0 H:74.6 A:17.5 Lentejas estofadas con patatas Tortilla francesa con Ensalada cuatro estaciones Yogur de sabores , Pieza de pan integral	<b>Festivo</b>	<b>Festivo</b>
E:763 G:31.2 Gs:5.4 P:27.5 H:98.3 A:21.8 Arroz a la cubana Lomo de sajonia asado con Pisto asado Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:598 G:18.2 Gs:3.5 P:27.1 H:71.8 A:15.3 Habichuelas estofadas Tortilla de espinacas 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:658 G:22.7 Gs:1.0 P:27.2 H:79.6 A:13.7 Lentejas estofadas con arroz Merluza a la romana con Pimientos verdes fritos Fruta , Pieza de pan blanco	<b>Festivo</b>	<b>Festivo</b>	<b>Festivo</b>
E:2248 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:948 G:38.6 Gs:2.7 P:30.8 H:111.0 A:16.7 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 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 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 Lentejas estofadas Empanadillas de atún con Arroz cocido Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	<b>Festivo</b>	<b>Festivo</b>
E:798 G:35.7 Gs:5.8 P:30.6 H:92.6 A:26.1 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:1125 G:18.9 Gs:8.2 P:27.7 H:88.4 A:22.1 Lentejas estofadas Tortilla de patatas con Zanahorias rehogadas con ajos Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:807 G:38.9 Gs:9.2 P:38.6 H:69.6 A:12.9 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 Habichuelas estofadas con arroz Rosada en varitas al ajo-perejil con Pimientos verdes fritos Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	<b>Festivo</b>	<b>Festivo</b>
E:814 G:30.4 Gs:1.8 P:54.1 H:75.2 A:17.2 Cocido de garbanzos Pollo asado al limón con Tomate natural picado Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:635 G:14.5 Gs:1.3 P:33.3 H:88.9 A:14.2 Arroz hortelano Bacalao al horno con Guisantes rehogados con ajos Fruta , Pieza de pan blanco	E:742 G:29.0 Gs:1.6 P:38.0 H:78.6 A:17.0 Estofado de patatas con cerdo magro Merluza a la romana con Tomate natural Yogur de sabores , Pieza de pan blanco				