

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
E:742 G:28.9 Gs:4.2 P:28.9 H:88.4 A:18.6 Macarrones con tomate al orégano Hamburguesa mixta de cerdo y ternera a la plancha con Zanahorias rehogadas con ajos Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:855 G:35.4 Gs:2.5 P:43.8 H:82.0 A:16.6 Habichuelas estofadas con arroz Bacalao en salsa marinera Fruta , Pieza de pan blanco	E:1035 G:17.8 Gs:8.0 P:18.8 H:80.6 A:23.3 Crema de zanahorias Tortilla de patatas con Tomate natural Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:701 G:26.1 Gs:3.8 P:22.8 H:89.7 A:14.8 Arroz a la cubana Merluza al horno con Judias verdes con Ajos Fruta , Pieza de pan blanco	E:702 G:25.5 Gs:4.3 P:38.8 H:77.1 A:20.2 Lentejas estofadas con espinacas Lomo de sajonia asado con Tomate natural Yogur de sabores , Pieza de pan integral	Festivo 7	Festivo 8
E:771 G:31.8 Gs:3.7 P:31.5 H:84.4 A:18.4 Potaje de garbanzos con arroz Merluza a la romana con Menestra de verduras cocidas. Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:578 G:19.1 Gs:3.8 P:19.4 H:77.3 A:15.4 Espaguetis con tomate Tortilla de espinacas con Tomate natural Fruta , Pieza de pan integral	E:1919 G:44.0 Gs:3.7 P:49.3 H:124.2 Arroz con verdura Bacalao en salsa marinera con Guisantes rehogados con ajos Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:526 G:16.6 Gs:1.7 P:18.8 H:67.0 A:15.0 Lentejas estofadas Salchichas de cerdo al vino con Menestra de verduras cocidas. Fruta , Pieza de pan blanco	E:591 G:21.4 Gs:5.3 P:26.2 H:70.5 A:18.3 Crema de patata Hamburguesa mixta de cerdo y ternera a la plancha con Judias verdes con Ajos Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	Festivo 14	Festivo 15
E:750 G:31.4 Gs:3.3 P:29.3 H:92.0 A:19.6 Macarrones con tomate al orégano Lomo de sajonia asado con Zanahorias rehogadas con ajos Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:602 G:14.5 Gs:1.0 P:29.1 H:82.6 A:15.1 Lentejas estofadas con arroz Rosada frita con Tomate natural Fruta , Pieza de pan blanco	E:897 G:36.0 Gs:9.2 P:47.5 H:92.8 A:25.8 Arroz hortelano Pollo asado con Pisto asado Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:657 G:18.9 Gs:3.0 P:41.0 H:69.5 A:18.8 Habichuelas estofadas Cazón en salsa de tomate y cebolla con laurel con Coliflor con ajos Fruta , Pieza de pan blanco	E:498 G:17.4 Gs:3.9 P:21.0 H:60.9 A:22.9 Crema de zanahorias Tortilla de calabacín con Tomate natural Yogur de sabores , Pieza de pan integral	Festivo 21	Festivo 22
E:696 G:27.1 Gs:2.1 P:30.2 H:73.4 A:18.2 Lentejas estofadas Albóndigas de cerdo en salsa de tomate y cebolla con laurel Yogur de sabores , Pieza de pan integral	E:574 G:18.1 Gs:1.0 P:22.7 H:74.4 A:13.9 Crema de patata Lomos de merluza en salsa española al aroma de laurel con Guisantes rehogados con ajos Fruta , Pieza de pan blanco	E:2339 G:41.5 Gs:10.0 P:52.6 H:160.3 Arroz hortelano Pollo asado con Menestra de verduras cocidas. Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:606 G:17.4 Gs:1.2 P:23.4 H:82.4 A:14.6 Cocido de garbanzos Rosada en varitas al horno con Tomate natural Fruta , Pieza de pan blanco	E:822 G:25.3 Gs:4.7 P:28.8 H:115.0 A:24.4 Crema de 5 verduras Espaguetis con atún Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	Festivo 28	Festivo 29
E:742 G:28.9 Gs:4.2 P:28.9 H:88.4 A:18.6 Macarrones con tomate al orégano Hamburguesa mixta de cerdo y ternera a la plancha con Zanahorias rehogadas con ajos Yogur de sabores , Pieza de pan blanco						