

**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:890 G:41.7 Gs:9.9 P:47.4 H:77.7 A:26.8 1 Crema de zanahorias Pollo asado con Patatas al horno a cuadros Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:799 G:30.9 Gs:9.4 P:39.6 H:83.3 A:16.4 2 Lentejas estofadas con arroz Lomos de merluza en salsa de puerros con Guisantes rehogados con ajos Fruta , Pieza de pan blanco	A:1939 G:26.3 Gs:7.2 P:39.9 H:179.1 3 Paella mixta de cerdo magro y calamares Croquetas de bacalao con Tomate natural Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:668 G:16.8 Gs:2.1 P:24.4 H:100.5 A:16.4 4 Espaguetis salteados a la boloñesa con ternera Tortilla francesa con Tomate natural Fruta , Pieza de pan blanco	E:681 G:26.9 Gs:2.1 P:41.5 H:63.8 A:16.3 5 Sopa de picadillo Filete de pechuga de pollo empanada. con Judías verdes con ajos Yogur de sabores , Pieza de pan integral	<b>Festivo</b> 6	<b>Festivo</b> 7
E:723 G:31.0 Gs:3.2 P:24.1 H:80.5 A:19.2 8 Crema de patata y puerros Albóndigas de pollo en salsa española al aroma de laurel con Judías verdes con ajos Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:770 G:19.4 Gs:3.5 P:27.0 H:109.8 A:17.2 9 Habichuelas estofadas con arroz y patatas Tortilla de patatas y espinacas con Tomate natural Fruta , Pieza de pan blanco	E:775 G:28.6 Gs:2.8 P:38.0 H:88.8 A:18.9 10 Macarrones a la boloñesa con ternera Lomos de merluza en salsa andaluza con Zanahorias rehogadas con ajos Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:941 G:35.4 Gs:2.4 P:54.0 H:91.2 A:15.3 11 Potaje de garbanzos con acelgas y patatas Pollo en pepitoria Fruta , Pieza de pan blanco	A:1856 G:65.7 Gs:3.6 P:58.1 H:101.0 12 Arroz caldoso con ragú de cerdo Bacalao en salsa marinera con Guisantes rehogados con ajos Yogur de sabores , Pieza de pan integral	<b>Festivo</b> 13	<b>Festivo</b> 14
<b>Festivo</b> 15	<b>Festivo</b> 16	<b>Festivo</b> 17	<b>Festivo</b> 18	<b>Festivo</b> 19	<b>Festivo</b> 20	<b>Festivo</b> 21
E:594 G:14.9 Gs:4.0 P:27.1 H:84.0 A:19.3 22 Crema de verduras. Hamburguesa mixta de cerdo y ternera a la plancha con Patatas al vapor Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:763 G:30.9 Gs:9.4 P:39.8 H:73.6 A:17.1 23 Lentejas estofadas Lomos de merluza en salsa de puerros con Judías verdes con ajos Fruta , Pieza de pan blanco	E:980 G:36.4 Gs:5.2 P:39.5 H:119.6 A:18.6 24 Espaguetis salteados con verdura y atún Filete de pechuga de pollo empanada con Patatas al horno a cuadros Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:805 G:19.4 Gs:4.2 P:26.2 H:116.8 A:17.7 25 Habichuelas estofadas con arroz y patatas Croquetas de bacalao con Tomate natural Fruta , Pieza de pan blanco	E:1205 G:56.9 Gs:1.4 P:64.6 H:99.7 A:15.6 26 Paella con cerdo magro Albndigas de pollo a la jardinera Yogur de sabores , Pieza de pan integral	<b>Festivo</b> 27	<b>Festivo</b> 28
E:635 G:16.1 Gs:3.4 P:36.8 H:81.4 A:19.5 29 Lentejas estofadas con arroz Lomos de merluza en salsa andaluza con Tomate natural Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:668 G:27.5 Gs:9.2 P:28.1 H:71.8 A:17.4 30 Crema de zanahorias Salchichas de cerdo al vino con Patatas al vapor Fruta , Pieza de pan blanco					